Merkezden güçlenin: PLANK DURUŞU

yoga JOURNAL TÜRKİYE

Yaz 2018 / Sayı 20 / 15 TL

DOĞRULARI *konuşmak*

MEDİTASYON için *sakinliği yakalamak*

podyumdan mata

matta ve matın dışında **SATYA**

açık bir kalple **mutluluk**

begüm özbek ve demet yoruç
jivamukti yoga


ISSN 2148-4627
20>
9 772148 462002
ISSN 2148-4627

tatilde
sahilde
güneşte
kumsalda
kampta
ormanda
çadırda



içindekiler YAZ 2018



39 | YOGA ALAMODE
Podyumda başlayan dostluktan Jivamukti Yoga'ya uzanan yol. Begüm Özbek ve Demet Yoruç, 90lı yılların gözde modelleri iken şimdilerde ikisi de yogaya gönül vermiş. Jivamukti Yoga serüvenlerini konuştuk.

söyleşi GÜLÇİN ÖZSOY
fotoğraf BENNU GEREDE

42 | YAŞARKEN ÖZGÜRLEŞMEK
Jivamukti Yoga, adını daha sık duymaya başladığımız bir yoga türü. 1984'te Sharon Gannon ve David Life tarafından kurulan bu sistemi derinden tanıtmak için Yeliz Utku Konca, Mina Erçel, Naile Soyel, Pınar Enginsu ve Hülya Gramya Yılmazipek ile sohbet ettik.

söyleşi GÜLÇİN ÖZSOY

kapakta

51 | Merkezden Güçlenin: Plank Duruşu

58 | Meditasyon için Sakinliği Yakalamak

39 | Podyumdan Mata: Begüm özbek ve Demet Yoruç ile Jivamukti Yoga

66 | Açık Bir Kalple Mutluluk

bizden

10 | Gerçeğinizi seçin **YEŞİM ÇAĞLAYAN**

12 | Kullan at devri **GÜLÇİN ÖZSOY**

14 | Gerçeklerin belini bükmek **GÜLNAZ AKŞAHİN ALTACA**

yaşam

18 | YAŞAM Gerçeklik **ASLI TAMAÇ**

20 | PATİ Hara Yoga Evi hayvan dostları misafir ediyor **AYDAN GÜLER OĞUZMAN**

22 | ÇOCUK Büyütürken büyüyoruz **BAŞAK YÜKSEL**

24 | YAŞAM Hakikat yakar **BERİVAN ASLAN SUNGUR**

26 | FELSEFE Bu konu çok zor **BORA ERCAN**

27 | GİRİŞİM Bahar çiçekleri açsın diye... **BURCU VURKAÇ**

28 | BİLGELİK Pembesi yeşili olmadan Satya **ÇETİN ÇETİNTAŞ**

30 | İNSAN Paça kurtarma yalanları **DEFNE SUMAN**

31 | NEFES Onuncu köy **FUNDA AŞKINOĞLU**

32 | KADIN Vajinal farkındalık **GİZEM ONAY**

33 | YEMEK Sadece kendin ol **İNCİ ÖZAY HATİPOĞLU**

34 | DENEYİM Yalanlarınızla kahve içmeye davetlisiniz **SEPİN İNCEER**

35 | FARKINDALIK Çocuklar ve Anne-Babalar için Mindfulness Alıştırmaları-Hıdırellez Pratiği **SEPİN İNCEER**

ayrıca

36 | İNCELEME **FİLM** - Liar Liar **DENİZ ÖZTAŞ**

37 | İNCELEME **KİTAP** - Eline Snel ile 'Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli' kitabı üzerine

yoga

48 | AKIŞ Satya **YogaUni.com** ile akış **GÜLNİHAL ÖZDENER**

51 | TEMEL BİLGİLER Merkezden güçlenin; Plank Duruşu **ANNIE CARPENTER**

55 | ANATOMİ Hamstringleri anlamak **JULIE GUDMESTAD**

58 | AKIŞ Sakinliği bulmak **JANICE GATES**

66 | MEDİTASYON Şefkat geliştirmek **MARJORIE KORN**

fotoğraf: © simon rae / unsplash.com

yoga JOURNAL TÜRKİYE

genel yayın yönetmeni/grafik tasarım **Yeşim Çağlayan**
genel koordinatör/reklam direktörü **Gülnaz Akşahin Altaca**
editör/sosyal medya yöneticisi **Gülçin Özsoy**
çeviri **Yeşim Çağlayan, Zeynep Seyran**
yaşam bölümü yazıları **Aslı Tamaç, Aydan Güler Oğuzman, Başak Yüksel, Berivan Aslan Sungur, Bora Ercan, Burcu Vurkaç, Çetin Çetintaş, Defne Suman, Deniz Öztaş, Funda Aşkınoğlu, Gizem Onay, İnci Özay Hatipoğlu, Sepin İnceer**
hukuk danışmanı **Osman Ertürk Özel**

KATKIDA BULUNANLAR (alfabetik sırayla)
Ateş Bağdaş, Begüm Özbek, Bennu Gerede, Demet Yoruç, Eline Snel, Fatma Şafak Pınarbaşı, Gülnihal Özdener, Hülya Gramya Yılmazipek, Kerim Knight, Mina Erçel, Naile Soyel, Pınar Enginsu, Sinem Akat, Unsplash, Yeliz Utku Konca, Yogauni.com, Zeynep Seyran

TEŞEKKÜRLER (alfabetik sırayla)
Advayta Yoga Next Level, +Hiç, Aslı San Bilgin, Bora Ercan, Cansu Duran, Enso Circles, Ezgi Uçar, Gözde Uysal, Hamsa Saraswati, Hara Yoga Evi, Hariom Yoga, Hikmet Gürbüz, Homemade Aromaterapi, İp Terapi, Gayatri Ji, Maya Yoga, Radia Gelişim, Seçil Selçuk, Seda Bağcan, Seda Rodop, Siddashram Yoga Center Alanya Ashram, Yeliz Altunkaynak Altınışık, Yoga Vakfı, Yoga Zero, Zuhal Ceran, Zuhal Özyurt

Yayın Sahibi
YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Gülçin Özsoy, Gülnaz Akşahin, Yeşim Aslıhan Çağlayan.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Yeşim Aslıhan Çağlayan

Yönetim Adresi
YG İletişim Basın Yayın Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
Emniyetevleri Mah. Yeniçeri Sok. No:42 Gökyapı İş Merkezi 4. Levent İstanbul
Tel: 0212 230 11 94 E-posta: info@yogajournal.com.tr

Baskı
Şan Ofset
Hamidiye Mah. Anadolu Cad. No: 50 Kağıthane İstanbul
Tel: 0212 289 24 24 Pbx Faks: 0212 289 24 31
E-posta: info@sanofset.com

Yayın Türü
2 Aylık Yerel Süreli Yayın
ISSN No: 2148-4627
Baskı tarihi: 21 Haziran 2018

yoga JOURNAL

Kim Paulsen general manager
Carin Gorrell editor in chief
Kristen Schultz Dollard strategic brand director
Melissa McCarthy Strome publisher

EDITORIAL
copy chief **Matt Samet**
senior editors **Tasha Eichenseher, Meghan Rabbit, Amanda Tust**
associate editor **Elizabeth Marglin**
contributing medical editor **Timothy McCall,MD**
proofreader **Laurel Kallenbach**
researchers **Melinda Dodd, Maya Dollarhide, Cherly Grant, Cristina Rivera**
contributing editors **Nancie Carollo, Roger Cole, Seane Corn, Jason Crandell, Alison Gwinn, Kate Holcombe, Sally Kempton, Richard Rosen Asha Wolf**

ART
art director **Melissa Newman**
photo director **Jackie L. Ney**
associate art director **Abigail Biegert**

DIGITAL
digital director **Timothy R. Zura**
associate digital director **Patty Hodapp**
senior digital editor **Jessica Levine**
senior digital developer **Alan Zucker**
web producer **Samantha Trueheart**
contributing editor **Jennifer D'Angelo Friedman**

INTERNATIONAL EDITIONS
director of international licensing **Dayna Macy**

EDITORIAL OFFICES
2520 55th Street #200, Boulder, CO 80301
303.625.16.00
yogajournal.com

www.yogajournal.com.tr
info@yogajournal.com.tr

SUYUN DOĞAL GÜCÜ

SU

Son 20 yıllık araştırmalar (Benveniste, Emoto, ve diğerleri) suyun, doğanın cansız bir parçası olduğu genel kanısını değiştiriyor. Bazı eko-okullarda, suyun yaşayan doğanın bir parçası olduğu bile öğretiliyor. Suyun doğal enerjisi ve canlılığının insan vücuduna faydalı etkileri vardır. Ancak, bu muhteşem güce suyun hakim olabilmesi için kendini iyi hissetmesi gerekiyor.

Eğer suyun kendini nasıl hissettiğini ve ne durumda olduğunu anlamak istiyorsak direkt olarak yüzüne bakıyor olmamız lazım. İşte Japon bilim adamı Dr. Masaru Emoto suyun yüzünü bize yansıtan tekniği geliştiren kişi. Bir damla suyu -30 C'de donduruyoruz. Sonra bir mikroskopun altında 200x ile 500x arasında büyütüp aynı zamanda da fotoğrafını çekiyoruz. Bu fotoğraf, suyun hangi durumda olduğunu gösterir. Dr. Emoto binlerce fotoğrafı, güzel bir altıgen kristal olarak kendini ifade etmiş su damlacıkları ve şekilsiz kristal su damlacıkları olmak üzere 2 ana kategoriye ayırdı. Araştırmalar gösteriyor ki pozitif etkilere maruz kalan (klasik müzik, positif mesajlar) su damlacıkları mükemmel bir altıgen kristal oluştururken, negatif etkilere maruz kalan (saldırgan mesajlar, sert ve şiddetli müzik) su damlacıkları altıgen yapılarını kaybediyorlar.

Su dağıtım şebekeleri ve su arıtmaları suyun gücünü azaltıyor

Kendinizi bir anda doğanıza tamamen aykırı olan, sevimsiz ve tanıdık olmayan bir ortamda bulduğunuzu hayal edin. Üstelik başkalarının size empoze ettiği bir dizi kurala göre hareket etmeniz gerekiyor. Bu tabi ki hoş bir durum değil. Suyun doğal hali titreşimli bir yapı. Tıpkı insanoğlunun hayatında olduğu gibi (nabız atışı, nefes alış...) titreşimler suya can katar. Bu gerçeği maalesef suyu doğal ortamından kopartıp dağıtım şebekelerine hapsettiğimiz zaman göz ardı ettik. Uzun düz çizgilerde, yüksek basınç altında akmasına zorladık. Büyük plastik tanklarda depolayıp ve distile edip kimyasallar attık. Bütün bunlar suyun doğal ortamlarından oldukça uzaktır ve suyun yapısını etkileyip stresli hale gelmesine neden olur. Su kristalleri de bu yüzden muhteşem güzel doğal yapılarını ve enerjilerini kaybettiler.

Distile edilmiş, zayıf yapı ve enerjideki su, 3 dakika Alladin karafta bırakılıp fotoğraflanınca muhteşem güzel bir altıgen yapıda kristal şekil tespit edildi ki bu da yüksek enerjili canlı bir suyun kanıtıdır. Bu rneği kendi hayatımızdan bir kesit ile karşılaştıralım: Stresli bir günden sonra evimizin tanıdık ve rahat ortamına gelince hızlıca gevşeyip dinleniriz.

ALTTA
Distile edilmiş ve işlenmiş suyun Alladin karafta 3 dakikadan sonraki resmi



Su muhafaza edildiği şekil ile etkileşim halindedir

Yüzyıllarca evvel atalarımız suyu belli şekilli küplerde (gemi batıklarındaki küpler gibi) daha uzun muhafaza edebildiklerini anladılar. Eğer antik seramik ya da toprak küpleri ölçerseniz, hepsinin de altın oran, diğer adı ile Fibonacci dizilimi ile uyumlu olduğunu görürsünüz. Bugün Fibonacci dizilimi olarak adlandırılan ritmik şekillerin antik Arap ve Hindu yazılımlarından alındığı iddia edilir. Yüzyıllar önce insanlık tüm bitki, kabuklular, balık, dalgaların hareketi vb'de var olan bu ritmik dizilimi fark etmişlerdir.



Geleneksel Fas Seramikleri

Bugünlerde modern bilim de bu kadim bilgileri kabullenmiş durumda

Dr. Emoto'nun derin dondurulmuş kristal metodlarının kullanıldığı deneylerin sonucunda, İsviçreli bilim adamları daha iyi su elde etmemize yardımcı olan önemli bir buluşa imza attılar: Su, içinde bulunduğu şekille iletişim halindedir ve bu şekle yanıt verir. En optimum sonuçlar, suyu taşıyan küpün altın oran prensiplerine göre tasarlanmış olanıdır. Bu prensipler birçok ürün üzerinde kullanılmıştır, ama Alladin su karafları bunların arasında en güçlü etkiyi sağlayan tasarımdır.

Süper basit bir prensip ile operasyon

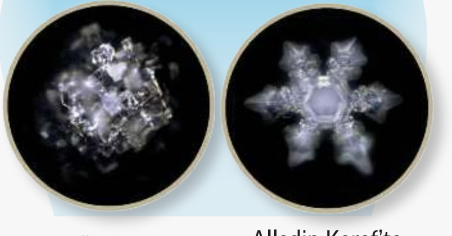
İdeal ölçülerde olan ve silikon ağırlıklı (kil, cam) malzemelerden yapılmış bu karafın operasyonu o kadar basittir ki birçokları için inanılması zordur. Sezgileri güçlü olanlar karafın faydalarına direkt inanırlar. Çoğunluk sudaki farkı tadınca (yumuşaklık, doğal kaynak suyu tadına benzerlik) karafın şeklinin direkt bir etkisi olduğuna inanırlar. Bazıları ise kendi hissiyatlarına bile güvenmeyip inanmak için laboratuvar testlerinden elde edilmiş kanıtlar görmek isterler.

Bovis yaşam gücü enerji seviyesi ölçüsü

Suyun kalitesini değerlendirirken sadece içerisindeki yabancı maddelerin eksikliğine göre değil, içerisindeki yaşam gücü enerjisine göre değerlendirmek de gerekir. Suyun canlılığı ya da yaşam gücü enerjisinin varlığına biyolojik kalitesi denir. Bu ölçü birimi Fransız Andre Bovis tarafından geliştirilmiştir. Bovis ölçü birimine göre insanların sağlıklı kalabilmesi için tüketilen gıdanın Bovis değerinin 6,500'den yüksek olması gerekir. Taze toplanmış sebzelerin 8bin ile 10bin arasında Bovis değerleri vardır, ancak market raflarında bekledikten ve pişirildikten sonra bazı durumlarda enerji değerleri 200'e kadar bile düşebilir. Dr. Robert H. Steelooper, 9bin ve üstü değerde olan gıdaların tüketilmesinin insan vücudunda arındırıcı ve iyileştirici etkisi olduğunu söylüyor. 7bin altında olan gıdaların tüketilmesi durumunda ise bunun vücudumuzdaki enerji seviyesini düşürüp hastalıklara sebep olabileceğini belirtiyor.

ALLADİN KARAF SUYUN YÜZÜNÜ NASIL ETKİLİYOR?

Kristallerin fotoğrafları, suyun enerji imzalarıdır. İsviçre laboratuvarlarında 3 değişik suyun mikroskop altında mercek altına aldık: Normal musluk suyu, kaynatılmış musluk suyu ve kaynatılıp Alladin'de bekletilmiş su. Fotoğraflardan açıkca belli oluyor ki en güzel altıgen kristaller Alladin karafta oluşuyor. Aladdin Karaf'ın suya en canlı ve düzgün enerji imzasını attırdığı da bu şekilde ispatlanmış oluyor.



ÖNCE

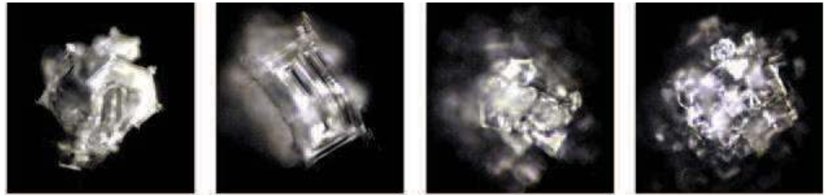
Alladin Karaf'ta 3 Dakikadan Sonra



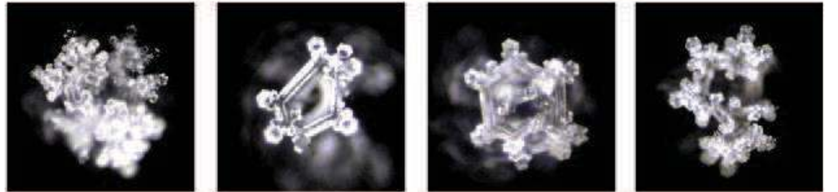
En uygun reaksiyonlar Altın Oran prensipleri kullanılarak elde edilir. Bu ilke çeşitli ürünlerin tasarımında kullanılmıştır; Alladin karaf denilen özel su testiler en güçlü etkiye sahiptir.

Suyun Enerjisi

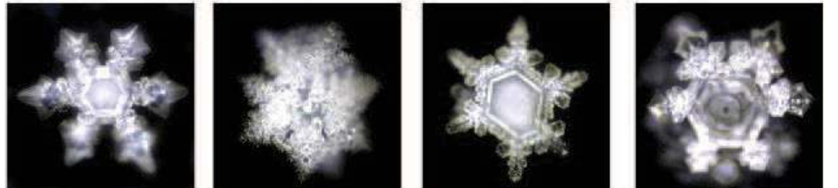
MUSLUK SUYU



KAYNATILMIŞ MUSLUK SUYU

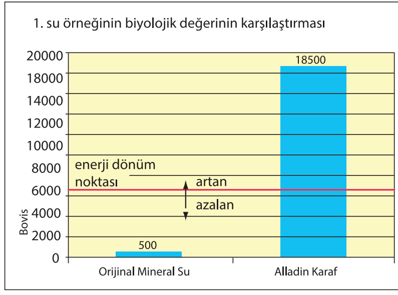


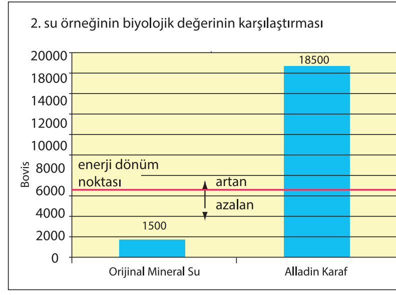
KAYNATILMIŞ VE ALLADİN KARAF'TA BEKLETİLMİŞ SU

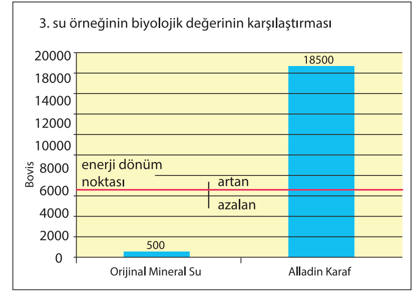


ADVERTORIAL

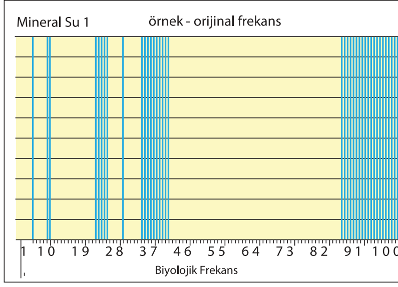
Cumhuriyet Mah. Okul Cad. No:40/A 34457 Tarabya Sarıyer / İstanbul
www.defya.com.tr / 0(212) 299 29 39

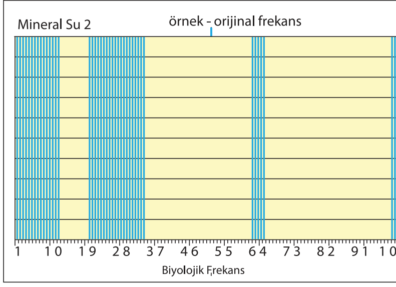


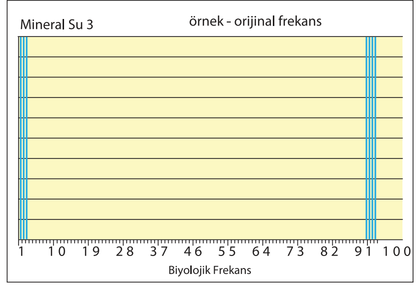


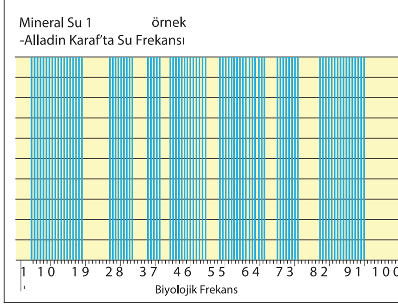


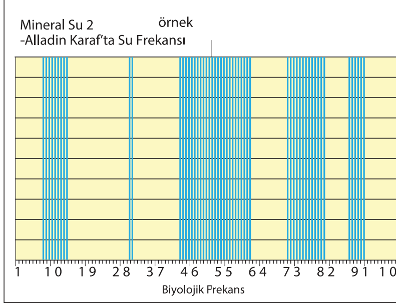
Bovis Tablosu: Suyun biyolojik değeri, Alladin karaf içinde sadece bir dakika sonra önemli ölçüde iyileşmiştir.

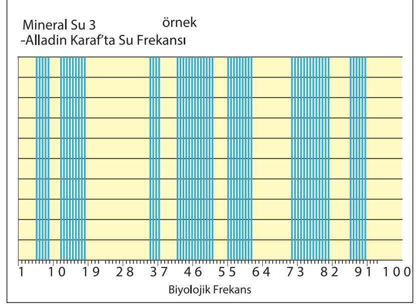












Kaynak: Sertifika: Biro"Healthy building and living" Schleusingen, Germany 7. 6. 2006

Her 3 su örneğinin de Alladin Karaf'ta kalmaları sonucu, titreşim frekansları tüm spektrumda artmıştır ki bu da vücudumuzdaki değişik organlarda olumlu resonans titreşimler yaratır.

Almanya'da bu konu ile alakalı enteresean bir laboratuvar testi yapıldı. Marketlerde satılan gelişigüzel 3 şişe suyunun biyolojik değerlerini test ettiler. Sonra her birini ayrı ayrı birer Alladin karafta bırakdıktan sonra aynı testi yaptılar. Sonuçlar, Alladin karafta 1 dakika bile kaldıktan sonra biyolojik değerlerinin ciddi şekilde yükseldiğini kanıtladı. Şişelenmiş suların Bovis değerleri 500 ile 1,500 arasındayken her üçü de Alladin karafta geçirdikleri 1 dakikadan sonra 18,500'e yükseldi!

Karafın şekli suyun dalga devinim frekansını nasıl etkiliyor?

Etrafımızdaki her şeyin kendi frekansı vardır. Farklı frekanslar, farklı organları etkiler. Bütün vücudumuz için en iyisini istiyorsak, geniş bir yelpazede farklı dalga devinim frekansları sunmamız gerekir. Bu sayede, vücudun tüm organları için yaratılmış bir iyilik dalgası titreşimler halinde yayılır. Vücudumuzun kendi kendini onarma ve iyileştirme gücü sayesinde, bu frekanslar doğal bir iyileştirme sürecini destekler. Yukarıdaki şemalar gösteriyor ki Alladin karafta kalan suların tüm yelpazedeki dalga devinim frekansları yükselmiştir.

Sudaki negatif iyonizasyon nasıl iyileştirilir?

Negatif iyonlar, vücudun metabolizmasında önemli görevler üstlenirler ve bu metabolik sürecin düzgün çalışmasını sağlayarak vücuda enerji tedarik ederler. Negatif iyon eksikliği hastalıklara yol açabilir. Su, doğada basitçe ve sadece akarak negatif iyonlanır. En belirgin negatif depolanma akarsular ve şelalerde mevcuttur. İşte biz de tam bu yüzden böyle lokasyonlarda hepimiz kendimizi çok iyi hissederiz. Biodinamik alanındaki bilim adamları, suyu canlandırmak için suyu fırıl fırıl döndüren aparatlar kullanırlar. Osaka, Japonya'da yapılan bir test sonucunda negatif iyonizasyonun suyu farklı bir kaba koyarak da iyileştirilebileceğini kanıtlamıştır: Musluk suyunda 3,324 negatif iyon tespit edilmiş; ancak bu aynı su, Alladin karafta 3 dakika bekletildikten sonra negatif iyonlar kat kat artarak 12,863'e ulaşmıştır.

gerçeğinizi seçin

SON DÖNEM HERKESİN DİLİNDE OLAN 'FARKINDALIK' DURUMU bende çok geç gelişti diyebilirim. Öyle çocukluktan aydınlanmış değilim, dededen kalma bi 'mindful' halim yok... Otuzlu yaşlarımın ortasında daha fark etmeye başladım kendimi, hislerimi, düşüncelerimi. Dolayısıyla hiç yalan söylemedim desem yalan olur. Ama kendimi bildiğimden bu yana yalana bakışım değişti. En büyük yalanları kedine söylüyor insan. Başkalarına söylediği yalanlarda da en çok kendini kandırmaya çalışıyor aslında. Doğruları konuşmak zor elbette ama yalan söylemenin getirdiği yük aslında çok daha büyük.

Bu konuda ne yazsam ne yazsam diye düşünüp dururken, Jeff Foster'ın Instagram hesabında paylaştığı bir metin beni bu zor işten kurtardı. Onu paylaşmak istedim sizlerle...

fotoğraf: © ahmed odehw / unsplash.com

"İnsanlar gerçeği söylediğinde, mucizelerin gerçekleştiğine tanık oldum.

'Cici' gerçeği değil.
Sizi mutlu etmeye ya da rahatlatmaya çalışan gerçeği değil.
Vahşi gerçeği. Öldürücü gerçeği
Rahatsız edici gerçeği.
Tantrik gerçeği. Kahrolası gerçeği.
Söylemeye korktuğunuz gerçeği.
Başkalarını 'korumak' için sakladığınız
kendinizle ilgili korkunç gerçeği.
'Çok fazla' olmamak için.
Utanmamak ya da reddedilmemek için sakladığınız gerçeği.
Görülmekten kaçındığını için sakladığınız gerçeği.

En derin hislerinizin gerçeğini.
Üzerini kapattığınız, konrtrol ettiğiniz öfkeyi.
Konuşmak istemediğiniz dehşeti.
Uyuşturmaya çalıştığınız cinsel dürtülerinizi.
Kelimelere dökmeye cesaret edemediğiniz ilkel arzularınızı.
Nihayet, savunma kırılır,
ve bilinçaltının derinliklerinden
bu 'güvenli olmayan' malzeme ortaya çıkar.
Artık daha fazla tutamazsınız.
'İyi çocuk' ya da 'cici kız' imajı uçar gider.
'Mükemmel olan', 'her şeyi çözmüş olan', 'üstün olan',
bütün bu imajlar yanıp kül olur.

Tökezler, terler, neredeyse kusacak gibi olursunuz,
sanki yaparken ölecekmiş gibi hissedersiniz,
ama nihayet kahrolası gerçeği söylersiniz,
derinden utandığınız gerçeği.

Soyut gerçeği değil. 'Spritiüel' gerçeği değil.
Karşınızdakini savunmaya geçirmemek için
özenle seçilmiş gerçeği değil.
Çok güzel paketlenmiş gerçeği değil.
Ama kirli, kaba, dağınık insani gerçeği.
Tutkulu, kışkırtıcı, duygusal,
yabani ve parlatılmamış ölümcül gerçeği.
Titreyen, yapışan, kırılgan gerçeği.
Nasıl hissettiğiniz ile ilgili gerçeği.
Başkalarının sizi en ham halinizle görmesine izin verecek gerçeği.
Nefesinizi kesecek gerçeği.
Kalbinizi sıkıştıran gerçeği.

Bu gerçek sizi özgür bırakacak.
Kronik depresyon ve kaygıların bir gecede yok olduğunu gördüm.
En derinlere yerleşmiş travmaların buharlaştığını gördüm.
Fibromiyalji, migren, kronik yorgunluk, dayanılmaz sırt ağrıları,
gerginlik, mide rahatsızlıklarının geçtiğini gördüm.

Elbette gerçeğin yan etkileri her zaman bu kadar dramatik olmaz
Ve gerçeğimize, zihnimizde öylece karar verip adım atmayız.
Ama hayvan yanımızı baskılamak, doğal olanı uyuşturmak, öfkemizi,
gözyaşlarımızı ve dehşetimizi bastırmak, olmayan bir imajı sürdürmek
ve iyiymiş gibi davranmak için harcadığımız
o muazzam enerjiyi bir düşünün.
Bedenimizde tuttuğumuz o gerginliği ve gerçek kimliğimizi göstermekten korktuğumuz için bu gerginliğin
bağışıklık sistemimize verdiği hasarı.
Gerçeği söyleme riskini alın.
Söylemeye korktuğunuz gerçeği.
Söylediğinizde herkesin sizden kaçacağını düşündüğünüz gerçeği.
Güvendiğiniz birini bulun - bir dost, bir terapist, bir danışman -
ve alın onları içeri. Siz parçalara ayrılırken
sizi bir arada tutmalarına izin verin.
Siz ağlarken, öfkelenirken, korkudan titrerken ve genellikle her şeyi
dağıtırken sizi sevmelerine izin verin.

Lanet olası gerçeğinizi birine söyleyin; bu sizin hayatınızı kurtarabilir, sizi derinden iyileştirebilir ve hayal bile edemeyeceğiniz bir şekilde sizi insanlıkla bağlayabilir."

Jeff Foster

yesim_caglayan



"Nefes al, Gülümse, Yaşa"



kullan at devri

"PARDON GÜLÇİN HOCAM, DERSE KATILAN ARKADAŞLARDAN bir yorum geldi. O'nu aktarmak istiyorum. Derslerin sonunda hani o yatarak yapılan kısım var ya; yalnız o kısmı biraz uzatmanızı istiyorlar. Bir de hani o derste yaptırdığınız çökmeler kalkmalar var ya; o kısmı da zaten bilgisayarın başında da ekrana bakarak yapabilirlermiş. Ayrıca o hareketlerde yoruluyorlarmış."

Bu yukarıdaki satırlar, kış ayında kurumsal yoga dersi verdiğim bir şirkette gerçekleşti. Öğle saatlerinde gerçekleşen 1 saatlik dersin sonunda, yoga derslerinin organizasyonundan sorumlu kişi, bu sözleri bana söylediğinde başta karmaşık ardından da daha duru hisler içerisine girdim.

Tam da bu diyalogdan birkaç hafta önce de başka bir özel ders öğrencisi ile yaşadığım bir deneyim, anı haneme yazıldı. Özel ders için iletişimde olduğum bu kişi ile sabah saatlerinde buluşmak için haftalar öncesinde sözleştik. O gün geldi çattı. Sabah saat 08:00 civarındaki ders için evimden çok uzakta olan bu buluşma için hazırlandım ve evden çıktım. Öğrenciyi her ihtimale karşı saat 07:10'dan itibaren aramaya ve mesaj atmaya başladım. İçimde öğrencinin uyuyakalabileceğine dair bir his uyandığından mesaj atarak hazır olduğuna emin olmak istedim. Defalarca aramama ve mesaj atmama rağmen ve daha önce hiç gitmediğim adresinin kapısına da gelmeme rağmen kendisinden yanıt alamadım. Mesajım ulaşmadı ve çağrılarıma da dönmedi. Tahmin edebileceğiniz gibi uyuyakalmıştı. Ben de taksici ile beraber gene de kapısında ders saatinden itibaren 15 dakika beklememe rağmen hala yanıt alamayınca evime geri döndüm. Bir süre sonra gelen yanıtlar ise o'nu uyandırmamı beklediğine dair idi. Öğretmen ve öğrenci ilişkimiz başlamadan bitti.

Kurumsal şirketteki derse dönersek; kulaklarım, derslerimin yapısına ve alanıma müdahale olarak işittiği bu sözleri duymaya başladığı anda zihnim anında ben olsam diye cümleler kurmaya başladı. Ben olsam böyle bir cümle kurar mıydım? Ben olsam karşımdaki kişi alanındaki uzman herhangi bir kişi olsa onun alanına böyle müdahale eder miydim? Ben olsam yaptığı işe saygı gösterirdim çünkü benim işime saygı göstermiyordu. İçimde anında bir şeyler kaynadı, sıcaklık arttı ve tencereden taşan bir süt gibi öfke kabardı. Derin bir nefes aldım ve benle başlayan cümleleri içimde susturdum. Tepki vermeden devam eden sözleri dinlemeye devam ettim. Nihayetinde verdiğim reaksiyon ise derslerin yapısını, yoga dersini verdiğim alan, öğrencilerin yaşam biçimi ve o alanda bulunan insanların gözlemlediğim ihtiyaçlarına göre kurguladığım yönünde oldu. Bu uyuşmazlık durumunda ise daha fazla beraber devam etmemenin daha uygun olabileceğine karar verdik.

Gerçekleri konuşmak gerekirse yogayı öğrenmek ve yogayı öğretmek ise ayrı ayrı zor ve belirli gereklilikleri içeriyor. Modern hayatın getirdikleriyle birlikte içinde yaşadığımız Kali Yuga evresinin gerçekleri de diyebiliriz buna; yoga derslerinin öğrencinin gözünde hizmet sektörü gibi algılanmasını içim kabul etmiyor.

Yoganın kadim metinleri yoganın binlerce yıllık geçmişinde yer alan öğretmen-öğrenci/usta-çırak ilişkisine vurgu yapar. Köklerini kaybetmeden günümüzün gerçekliği içerisinde bu bilgileri aktaran öğretmenin bir bildiğinin olduğuna öğrenci inanmazsa bu ikili ilişki başlamadan bitiyor.

Bir öğrencinin öğretmenden onu fiziksel olarak uyandırmasını beklemesi de gerçekçi gelmiyor. Öğretmen deneyimini aktardıkça öğrencide içeriden bir şeyler uyanıyorsa zaten o kişiyi yatağından kaldırmaya da ihtiyaç olmuyor.

Öğretmenlerimden de gördüğüm, bir öğretmen her zaman öğrencisinin ya da sanghasının ihtiyaçlarına ve dinamiklerine göre aktaracağı bilgilerin içeriğini ve biçimini belirliyor. Kurgu hızı ve aktarma biçimini alanın nabzını tutarak gerçekleştiriyor. Bu noktada da öğrenciye de güvenle,sabırla ve azimle bu yolda ilerlemek düşüyor.

Yoganın kadim bilgisinin bizlere ulaşmasını sağlayan tüm öğretmenlerimize şükran ve minnetle.

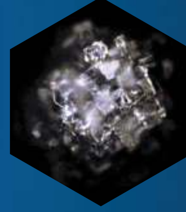
gulcinozsoy.com gulcinozsoy GulcinOzsoyBlog



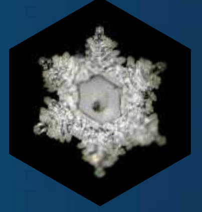
SUYUNU DEĞİŞTİR, HAYATIN DEĞİŞSİN

Alladin Karaf ile Canlandırılmış Suyun Faydalarını Keşfedin

Önce



Sonra



Araştırma sonuçları, E.F. Braun,
CH-3628 Uttigen laboratuvarından alınmıştır.
Su kristalleri, M. Emoto tarafından geliştirilen tekniğe
göre fotoğraflanmıştır.

Alladin Karaflar ile sularınız doğal yapılarını ve enerjilerini geri kazandığı gibi, vücudunuz da sağlığına ve dengesine kavuşacak.





DEFYA
İYİ YE İYİ YAŞA!

NATURE'S DESIGN
TÜRKİYE DİSTRİBÜTÖRÜ

Sadece www.defya.com.tr'den satın alabilirsiniz.

defyaailesi

www.natures-design.com



gerçeklerin belini bükmek

BU COĞRAFYADA DÜNYAYA GELMEK ve sonrasında burada yaşamayı seçmek kaderin bir cilvesi mi yoksa her şeye rağmen bilinçli bir tercih mi? Yaşadığım üç aylık Kanada macerasından sonra içimde netleştiremediğim konu bu.

Kaosun ve hareketliliğin bu denli yaşandığı ülkemiz ortamından çıkıp birden bire düzene ve sakinliğe geçiş bünyeme hem iyi geldi hem de anlamadığım şekilde kendimi eksik hissettirdi. Bu eksikliğin nedeni bence malum, özellikle son birkaç yıldır bir yandan her gün sinir sistemlerimizi zorlayacak haberlere ve gündeme maruz kalırken bir yandan sonsuz bir mizah anlayışıyla gerçeklerin belini bükmek, yumuşatmak ve kabulu mümkün hale getirmek gibi bir milli yeteneğimiz ortaya çıktı. Bu başka hiçbir yerde bulamayacağım ve müptelası olduğum bir durum, tahminim o ki ülkeyi terk etmeyen sizlerde de benzer bir arka plan var.

Tiye almadan işin mizahını yapmadan başka türlü sanki nefes dahi alamayacağız milletçe. Düşünsenize her gün gelen insan ve hayvanların ölüm haberleri, ülkede ve komşu sınırlarımızdaki savaş, siyasette yaşanan gerginlikler, adalete olan güvensizlik hemen hemen herkeste hissedilen korku ve mevcut olan tedirginlik hali ve ekonomik istikrarsızlık. Gerçek düşüncelerimizi, eleştirilerimizi bırakın açık açık dile getirmeyi kendimize dahi dürüst olamayıp değiştiremeyeceğimize inandığımız gerçek durumları dahi görmezden gelerek fikir beyan etmemeyi seçiyoruz ki yaşadığımız ortamda bu tamamen anlaşılır bir durum.

Peki biz bu sırada "camia olarak" -ne demekse- ne mi yapıyoruz, yoga yaparak felsefe konuşarak, kendimiz dışında gelişen tüm bu olayları zaman zaman unutarak kendimizi iyi hissetmeye, iyileşmeye çalışıyoruz. Bu ne kadar mümkün? Bana kalırsa bu sorunun cevabına kesinlikle evet demek de bir o kadar pembe bir yalan olur.

Her ne kadar naçizane dertlerimden biri -ki ekipçe bu dergiyi binbir özveriyle yayınlamaya devam etmemizin temel sebeplerinden biri de buydu- herhangi bir camiaya ulaşma kaygısı gözetmeksizin, mümkün olan herkese, toplumun her kesimine temel iyi yaşam -wellbeing- bilgilerini yaymaya çalışmak olsa da çevresel koşullardan, hatta coğrafi mirasımızdan kendimizi ne kadar soyutlayabiliriz, iyileşme potansiyelimizi ne kadar gerçekleştirebiliriz emin değilim. Ama şimdilik ben de burada kalıp çabalamaya devam etmeyi ve elimden geleni yapmayı tercih ediyorum. Fazlasıyla referans verdiğimiz o meşhur "yol"a güvenerek...

@glnzaksahin

advayta yoga next level

ankara'nın yeni stüdyosu

Ankara'da yepyeni bir merkez; Advayta Yoga Next Level. Şehrin iki yarısını birbirine bağlayan tam geçiş noktasında durmadan edemeyeceğiniz yeni durağınız olacak. İş öncesi, gün içinde, iş çıkışı, günün hangi saatinde olursa olsun yoga, mindfulness, hareket temelli eğitimlerin ve derslerin günün her saatine yayıldığı bir merkez. Alanın ferahlığı, kurucularının ve hocalarının güler yüzünün yanında bir de çaya doyacağınız ve çay kültürü hakkında bilgilenebileceğiniz bir kafesi de mevcut.

Yoga Journal Türkiye Advayta yoga sistemini anlatabilir misiniz?

Advayta Yoga Ankara Herhangi bir yoga tarzına tutunmuyoruz. Bizim için önemli olan ne tür bir pratik içerisinde olursanız olun özünde mindfulness ve meditasyon olması. İşte bu yüzden; sinir sistemi, mindfulness ve meditasyon konusunda eğitimli, farklı yoga tarzlarında deneyimli bir eğitmen kadrosu oluştu bu çatı altında ve gün içinde üye olmayanlara da açık, ücretsiz meditasyon saatleri koyduk.

Şehrin ortasında, bir plazanın içinde konforlu bir alan Advayta Yoga Next Level. Niyetimiz günlük hayat koşturması içinde kaybolan insanlara bir soluk, yogaya ulaşamayacağını düşünenlere açık bir kapı, bir ara vermek isteyenlere sığınak olsun burası.

Öğle aralarında ofislerinden çıkıp yogaya geliyor insanlar, öğrencilere ücretsiz açtık merkezimizi. Herkesin ulaşabileceği bir yaz paketi hazırladık. Yoganın birleştirici ve iyileştirici gücüne inanıyoruz.

Adımızdaki Next Level bir mekanın adı değil. Hayallerimizin sonrasını, yapmak, paylaşmak istediklerimizi anlatıyor.

YJT Peki hayaller demişken, Advayta Yoga Ankara'nın hayali nasıl başladı? Açılış süreci nasıl gerçekleşti?

AYA Hayaller hep vardı. Hiç bitmeyen...Bir bakmışız hayallerimiz bizi bir araya getirmiş... Uzun zamandır yeni bir merkez açma niyetimiz vardı. Çok çalıştık bu niyetin üzerine. Öyle bütçe ve proje çalışması tarzında değil, baktık kendimize 'niye ve neyi istiyoruz' diye. Durduk, vazgeçtik, bıraktık derken meğer hayallerimizi büyütüyormuşuz.

Bıraktığımız bir yerde bir anda 'Next Level' fikri indi kalbimize ve başladı Next Level. Ofisleri gezmeye başladık. Bir plazanın içinde cam bölmeli ofisler, yerler halı, kasvetli bir hal.



'Yoga olmaz burada' diye düşündüren türden. Ama düştü ya kalbe, inanıyoruz da düşenin-olanın gücüne. Oldurduk gerçekten. Başladık hayalleri inşa etmeye. Kırdık, kırıldık. Eskiyi yıktık, içimizdeki eskiyenlerle beraber. İnancımız gücümüz oldu. Hayallerimiz büyüdü, biz büyüdük.

Bu inancın etrafında insanlar toplanmaya başladı. Kocaman bir ekip olduk. Tüm ekip 3 ay içinde mucizeler yarattık adeta. Bu süreçte Zeynep Aksoy ve David Cornwell'in desteği çok kıymetliydi. Tadilatımız devam ederken 3 Mart'ta Breathing Mind eğitimi için 50 kişilik bir gruba açtık kapılarımızı. Sabahlara kadar çalıştık yetişebilmek için. Eğitim sabahı insanlar geldiğinde bütün yorgunluğumuzu unuttuk. Hatırladık yeniden 'Biz insanları bir araya getirmek için bir araya gelmiştik.'

YJT Yeni bir işe girişmenin hissini tanımlar mısınız?

AYA AŞK gibi bir şey. Günlerce uyuyamadık, yemek yiyemedik heyecandan. Çok güldük, çok ağladık. İlk defa yapıyoruz böyle bir işi. Bu aşk bize güç verdi. Tabi geliyor korkular, kaygılar ama hatırlayınca birlikte olmayı gelip geçiyorlar. Acemi ruhumuzu ve heyecanımızı seviyoruz.

YJT Ders programında yoga meraklılarını neler bekliyor?

AYA Dolu dolu bir ders programı oldu. Herkesin kendine uygun bir saat aralığı ve hareket pratiği bulabileceği dersler var. Chi Gong, budokon, yin yoga, freedom vinyasa, restoratif, acro yoga, pilates gibi farklı hareket pratikleri sunuyoruz.

YJT Sadece bir yoga alanı değil çay markası Chado ile bir işbirliği içerisindesiniz. Bu işbirliğini anlatabilir misiniz? Çay ve yoganın benzer yönleri neler?

AYA Hayaller dedik ya. Yaklaşık 3 yıl önce tanıştık Chado'nun çaylarıyla. Büyü gibi, düş besleyen türden. O günden beri Chado ile iletişime geçmek istiyorduk. Bir gün bir merkezimiz olsa insanların yoga yapmak için bir araya geldiği ve içinde de bir Chado Tea Shop olsa diye düşledik. Büyülü çaylardan içip düşlerini besledikleri ve paylaştıkları bir alan... Bir anda bir fırça... Üstü renklerle dolu, geldi resmin ortasına, bizi Chado'ya ulaştırdı ve resim tamamlanmıştı.

Chado, Japonca kelime 'The way of tea' anlamına geliyor ve çayın hazırlanışından sunuş ve içilmesini içeren tüm seramoniye verilen isim.

Bu seramonide öne çıkan dört öğe var: Saygı, sükunet, saflık ve uyum.. Tıpkı yoga gibi değil mi?

Tam bir Mindfulness... Görüntüsüyle, renkleriyle çekiyor sizi. Kokluyorsunuz büyüleyici. Tadımı muazzam, hissi eğlenceli. Sesini tarif edemeyeceğim. Ama her bir duyunuza hitap ediyor. Haz hali...

YJT Düzenli derslerin yanında da eğitimler gerçekleştirmeye başladınız. Önümüzdeki eğitimleri belirtebilir misiniz?

AYA 7 Nisan'da açılışımızı yapmadan Breathing Mind Meditasyon ve Yaşam Koçluğu eğitimi ile başladık. Zeynep Aksoy ile 200 saat Uzmanlık programı olacak. Devrim Akkaya ile Enerji Sistemleri ve Çakralar, Başak Deepa Yüksel ile Yoga Terapi Eğitimi, Mey Elbi ile Vinyasa-Restoratif-Ellerle Yönlendirme şu an planlı eğitimlerimiz arasında.

Belirli aralıklarla Fzt.Görkem Dizdar'ın eğitimleri, Fulya Nanba ile Aile Dizimi, Gökçe Es ile Öz'e yolculuk Atölyeleri oluyor.

Bunların dışında yoga hocalarını misafir ediyoruz pratiklerini bizlerle paylaşsınlar diye.

Takvimimiz dopdolu. Büyük bir heyecan ve tutkuyla buradayız.



gerçeklik

"Yaşadığım Hayat, gördüğüm rüya kadar gerçek değil…" Oytun Yüksel

Doğduğumuzda, bildiğimiz tek gerçek bedenimizdir. İkinci bir gerçek ise hayatımızın bir gün son bulacağıdır. Büyüyüp gelişmemiz sırasında bütün öğrendiklerimiz, kolektif ve toplumsal evrimleşmenin bizde olan yansımasıdır.

Hiç birisi benin kendi özgün hali değildir.

Büyüdükçe, özgünleşmek yerine toplumsal bir varlık olarak varoluşumuzu ortaya koymanın huzursuzluğunu içimizde yaşayamaya başlarız. Kendimiz için hayaller kurar, o hayalleri de topluma uygun şekillere getirerek, bu hayali gerçeğimiz haline getirmeye uğraşırız.

Çocukluk döneminde beni en çok etkileyen masal "Çizmeli Kedi" olmuştur. Gerçekle, doğa üstünün birleştiği bir alandır.

Bir zamanlar, üç oğlu olan bir değirmenci varmış. Değirmenci ölünce büyük oğluna değirmen, ortanca oğluna eşek, küçük oğluna da kedi miras kalmış. Küçük oğlu bu duruma çok üzülmüş.

"Kedi ne işine yarar ki insanın?" diye yakınmış. "Pişirip yiyemezsin bile." Kedi bunu duymuş ve hemen cevap vermiş. "Kötü bir mirasa sahip olmadığınızı göreceksiniz efendim. Bana boş bir çuval ve bir çift de çizme verirseniz, neye yarayacağımı görürsünüz."

51. Aklın sükûnetinde huzur bulabilen, yaptıklarının getirisinden feragat eden, tekrar doğuşun esratinden özgürleşen, işte ancak o kişi lekesiz oluşun kendisidir.

52. Kavrayışın ve aldatışların ötesini algıladığında duyduklarına ve duyacaklarına karşı tarafsız olabilirsin.

53. Zihnin binlerce çelişkili fikir, kanaat ve görüş arasında harabeye döndüğünde, dengede kalabilmek, yogayı deneyimleyebilmektir.

Bhagavad Gita – Yoga bilgeliği 2.nci bölüm

Özgün halimizi ya da parmak izimizi aramak, bizim gerçeklikle olan bağımızı bulmaya yardım eder. Anın getirdiği her halimiz, sadece gerçekliğimizin bir anını ortaya koyar. Ön yargıların, karakter dediğimiz sıklıkla kullandığımız hallerin dışında arada kullandığımız ve pek de önem vermediğimiz hallerimizin bütünlüğü bizi özgün hale getirir.

Üsküdar Koşuyolu arasında, dolmuşa binen bir kadın bir anda yüksek sesle "ay ben burada kalamayacağım, nasıl da kokuyor, sanki sigara tablası..." diye bağırdı.



Yasemin ile birlikte arka koltukta oturuyorduk ve bir anda içimden kadına ne diyorsunuz demek geldi. Kadına olan öfkem sigara içmemden mi yoksa, sigara ile olan bağımdan ve bu bağdan hoşlanmamadan mı bir anda ortaya çıktı; bilemedim.

Derin bir soluklandıktan sonra, kendi içimizde bu da onun iletişim kurma yolu dedik ancak öfkem içimde yeşerdi.

Yok edici, yapıcı ve kendi ihtiyacını karşılamak için her türlü halini ortaya koyan ben, olması ve olmaması gerekenler konusunda bugüne kadar bütün öğrendiklerim, iyi ve doğruyu tanımlama şeklim, temsil ettiğim benle çatıştığında, bir uçtan diğerine geçiş hali içinde kendi kimliğimin gerçekliğini yitirdim.

Halbuki yaşamımda bazen yıkıcı, bazen yapıcı, bazen ise bencilce davranışlarımın sadece anın getirdikleri içinde kullandığım yapı taşları olduğunu anlarsam ve her bir hareketimin aynı zamanda bana geri dönüşünde yapacağı etkilerin sorumluluğuna katlanmaya karar verirsem, aynı Çizmeli Kedi'nin kendi sahibini marki olarak tanıtması, yalanlar söylemesi, insanlara baskı yapması ve büyücü devi yok etmek için manipülatif olması gibi başardıklarım ve başaramadıklarımla, yaşamı deneyimlemeye ve yaşam içinde var olmaya hazır olurum.

Kolektif evrim yerine kendi evrimimi tamamlarım.

YAZI **ASLI TAMAÇ** Yoga Eğitmeni
yasamlayoga.com ❖ yogarecycle.com

220 Saat Uluslararası

Kundalini Yoga Uzmanlaşma

Programı / 2018 - 2019 TÜRKİYE







Eğitim Tarihleri

23 – 30 Ekim 2018

15 – 22 Ocak 2019

6 – 14 Nisan 2019

www.kerpicevleri.com

Eğitici Eğitmen Sarit Maor Simrit Kaur

Yardımcı Eğitmen Gali Sat Puran Livneh

Stajyer Eğitmen Zuhal Özyurt

'' Eğer bir şey hakkında öğrenmek istiyorsan onun hakkında oku. Eğer bir şeyi anlamak istiyorsan, onun hakkında yaz. Eğer bir şey hakkında ustalaşmak istiyorsan, onu öğret. ''

Yogi Bhajan

Eğitim Ücreti

24 Ağustos'a kadar 6650 tl

25 Ağustos ve sonrası 7400 tl

Taksitli ödeme 7900 tl

Ücerete, KRI Aquarian Eğitmen Kitapçıkları

1 yıllık IKYTA üyeliği, İngilizce'den Türkçe'ye çeviri dahildir

Ulaşım, konaklama ve yemek hariç, 2 yada 3 kişilik odalarda, 3 öğün yemek dahil kişi başı 125 tl

Kayıt ve bilgi : kundalini_pilgrim / KRI Kundalini Yoga Eğitimleri

Zuhal Özyurt 0 531 712 70 13 / limbleo@yahoo.com - www.zuhalozyurt.com



Hara Yoga Evi Hayvan Dostları Misafir Ediyor

Balat'taki Hara Yoga Merkezi, geniş bir alana sahip. Yoga derslerine katıldığınızda göreceksiniz Merkez, Maya ve Tara'ya ve zaman zaman da diğer hayvanlara ev sahipliği ediyor. Merkezin kurucusu Hamsa Saraswati hocamız ile bu konukseverliği ile ilgili konuştuk. Hayvanlar konusundaki duyarlılığı ve sunulan bu sıcak ortam için teşekkürler. Umarız daha pek çok yoga merkezinde patiler görmeye devam ederiz.

Aydan Güler Oğuzman (AGO) Hocam merhaba, Hara Yoga evinin hayvan dostu olduğunu biliyorum. Kapılarınızı hayvanlara açmaya nasıl karar verdiniz? Hikayelerini sizden dinleyebilir miyiz?

Hamsa Saraswati (HS) Hara Yoga yeni yerine taşınana kadar yeterli bir alana sahip olmadığımızdan ve sık sık inziva ya da bisiklet turlarına çıktığımız için bir hayvanla yaşamayı daha önce tercih etmemiştik. Balat'taki yeni yerimizde ise şu anda bir kedi ve bir köpeğimiz var. Pek çok öğrencimiz evde baktıkları hayvanlarını bırakamadıkları için çok istedikleri halde inzivalara ya da Hindistan'a gelemiyorlardı. Şimdi ise biz seyahate gidiyoruz, öğrencilerimiz bizim hayvanlarımıza bakıyor. Öğrencilerimiz gidiyor, biz onların hayvanlarını misafir edebiliyoruz. Burada yatakhanemiz ve geniş bir yaşam alınımız mevcut. Köpeğimizi sık sık dışarı çıkartabiliyoruz, gelen insanlarla ve onların hayvanları ile sosyalleşebiliyorlar. Bence hayvanlar doğal ortamlarında yaşamadıkları sürece ki şehir hayatı bunu oldukça engelliyor; birileriyle sosyalleşmeye ihtiyaç duyuyorlar.

İlk olarak Shakti adında ismini saniyeler içerisinde öğrenen bir kedimiz oldu. Epilepsi tarzı bir sinir hastalığı olmasına rağmen son derece zeki ve özel bir hayvandı. Bir dönem yüksek miktarda ilaçla yaşamak zorunda kaldı ve çok uzun bir ömrü olmadı. Onu çok zorlamadan geçişine sevgi ile izin vermek durumunda kaldık.

Şu anki kedimiz Maya ise buraya taşınırken kapımıza kendi gelerek bizimle ya-

şamayı seçti. Çok özgür ruhlu, kendi başına yaşamaya, doğaya meraklı bir kedi. Keşke hiç bir hayvan ve insan şehirde yaşamak zorunda kalmasa. Kediler doğaya aittirler. Sürekli dışarıyı seyreder, doğayı özler, dışarıda olmak, avlanmak, tırmanmak isterler. Yaşam koşulları zorlaştıkça evlerde bir nevi tutsaklık yaşıyorlar aslında. Shakti ve Maya'yı da bu yüzden sahiplendik.

Sonra bir gün Gayatri çöp kutusunun yanında yemek arayan, perişan ve yaralı halde çok değerli bir cins olan American Staffordshire Terrier cinsi bir köpek buldu. Köpek dövüştürenlerin elinden kaçtığını düşünüyoruz. Durumu kötü olduğu için himayemize aldık, ameliyat ettirdik ve bizimle yaşamaya başladı. Tara aslında korkutucu görüntüsünün aksine çok oyuncu, diğer kedi ve köpeklerle, insanlarla anlaşabilen bir köpek. Şimdi Gayatri ve bir uzmandan eğitim alıyor. Köpeklerin ne beklediğinizi anlamaları ve kendi iyilikleri için, ortak bir dil oluşturmaya ve eğitilmeye ihtiyaç var. Bu şekilde kendimizi ondan üstün görmüyoruz, onları da düşük bir varlıklar olarak görmüyoruz. Ama aradaki gerçek farkları anlamamız gerekiyor. Farklılıklarımızın farkında olarak bir birlik hissi içinde yaşayabiliriz.

AGO Türkiye'deki sokak hayvanlarının durumu bildiğiniz gibi pek iç açıcı değil. Sahiplenme kelimesini her ne kadar sevmesek de, sahip çıkma, koruma, kollama, yaşam alanı yaratma olarak düşünmek iyi geliyor.

HS O kadar fazla sokak hayvanı var ki, onlara sadece yaşam alanı açarak altından kalkamayız. Çok yüksek hızla üryorlar. Onların hayrına kısırlaştırma çok önemli bir şey. Sonsuza kadar sahiplenemeyiz. Evdekilerin de aslında hapis olduğunu unutmamalıyız. Ama sokakların ve İstanbul dışındaki alanlara atılmış hayvanların halini görünce, ne yapacağınızı bilemiyorsunuz bazen. Açıkçası bu işin kesin ve hızlı bir çözümü yok gibi. Her şeyde olduğu gibi toplumun bireylerinin dönüşümü, birey sayesinde toplumun dönüşümü sayesinde zaten kendiliğinden çözülecektir. Toplumsal kurallarla nereye varılır bilemiyorum ama barınaklar geliştirilebilir, kısırlaştırmalar arttırılabilir ama en önemlisi bireysel duyarlılığın gelişmesi gerekiyor.

Bütün bu çatının altında konu diğer hayvanlara da geliyor tabii ki. Sadece kedi-köpek sevgisi olarak görmemeliyiz konuyu. Bizler ineklerin, koyunların korkunç yaşamlardan geçmelerinin bir parçası olup sonra kedi köpek besleyerek aslında pek samimi davranmıyoruz. Doğanın kendisi ile ilgili çok daha büyük bir konu bu. Çizgiyi bir yere çekmemeliyiz. Şu çizgiden sonrası ev hayvanı, bundan sonrasına zulmedebiliriz gibi bir bilincin olmaması gerekiyor.

Bu dönemde endüstriyel süt ve et ürünlerini vegan, vejetaryen, etçil kim olursa olsun herkesin reddetmesi lazım. Olay hayvanı aştı. Ekonomi, sosyal düzen, etik her şey en önemlisi ekoloji bu konunun içinde etkileniyor. Et ve süt düzeni kabul edilemeyecek bir durumda.

Biz vejetaryen olarak besleniyoruz. Deri kullanmıyoruz ve endüstriyel süt ürünü tüketmiyoruz. Hindistan'da olduğum sürece kutsal sayılan inekleri gözlemlediğimde, kendilerini tehlike altında hissetmezlerse, her hangi bir canlı ile sütlerini severek paylaştıklarına çok şahit oldum. Bu yüzden doğru ve uygun koşullarla sevgi ile yetiştirilen bir canlının sütünü ya da balını paylaşmayacağını düşünmüyorum.

YAZI ve SÖYLEŞİ **AYDAN GÜLER OĞUZMAN**
Yoga Eğitmeni // Tasarımcı **dusleyen_kedi**

Büyütürken büyüyoruz

Nörobilimcilere göre; dilin sözcükleri seçme hızı açısından bakıldığında, tekrar edilen ve daha çok duyulan her sözcüğe beyin çok daha kolay ulaşıyor. Bu durum davranışları da etkileyebiliyor. Yani aslında çocukluktan beri tekrar ettiğimiz her sözcük, bir mantraya dönüşüyor ve zihnimizde ön sıralarına yerleşiyor.

"Portakalı soooydum, baş ucuma koooydum ben bir yaaalan uy-dur-dum, duma duma dum."

Bu yazıyı okuyup, bu tekerlemeyi duymamış olan yoktur sanırım. Varsa da çok şanslı sayılabilir çünkü araştırmalara göre, bu cümleyi defalarca duyduğumuzda, yalan söylemek bizim için 'doğal' bir davranış biçimi oluyor. Yalanın, çocuklarının oyunlarına girecek kadar mübah olduğu, doğru söyleyenin dokuz köyden kovulduğu bu coğrafyada, doğru söylemeye niyet bile büyük bir erdem sayılabilir.

Önemli bir ebeveyn danışmanı olan, "The me, me, me Epidemic" kitabında çocuklara sınır koyma yollarını anlatan, yazar Amy McCready çocukluk çağında yalan söylemenin nedenlerini sıralıyor. Bunun en önemli nedeni olarak da 'istenmeyen sonuçlardan kaçınmayı' gösteriyor.

Çocukken, azarlanmak, aşağılanmak, fiziksel ceza ve anne babamızın hayal kırıklığından kaçınmak için yalana başvuruyoruz. Büyüdüğümüzde de bu alışkanlığı daha kıvrak ve komplike biçimlerde sürdürüyoruz.

Yalan söyleyen çocuklar için uzmanların tavsiye ettiği öneriler var:

'Güven ortamı sağlayın'

Yani çocuk, yalan söylemek zorunda kalmayacağı bir açıklıkla kucaklanıp, yanlış yapabilme hakkına da sahip olursa, yalan söylemeye gerek duymaz ya da çok daha az söylemeye başlar. Çocuk vazoyu kırar. Anne çocuğun kırdığını bilir. Çocuğa sorar "Sen mi kırdın?" Çocuk hayır der. Çünkü o soru hesap sorma sorusudur. Şiddetsiz iletişim yöntemleri, cevabını bildiğimiz sorulardan uzak durmamızı söyler. Savunma dürtüsünü refleks olarak açığa çıkarır.

Yalan varsa, demek ki güven ortamında değiliz ve olduğumuz gibi kabul görmüyoruz. Karşımızdakinin tepkisi ya da hakkımızdaki düşünceleri hala bizim için önemli.

'Doğru söylediğinde onurlandırın'

Yalan söylemek yerine doğru söylemeyi seçtiğin için cesaretini kutluyorum. Yalan söylemek yanlıştır demek bir şey ifade etmiyor çünkü yanlış yapma korkusu yetişkin deformasyonudur. Çocuklar, biz onları yanlış yapmaktan korkutana kadar korkusuzdurlar. Elbette her ebeveyn çocuğu iyi olsun ister. Dersleri hep beş olsun ki ilerde zorlanmasın, terli su içmesin ki hasta olup perişan olmasın. Fakat özünde onların, bizim korku ve endişelerimiz olduğunu da hatırlamak bize yardımcı olur.

'Örnek olun'

Anne telefonda arkadaşına yalan söylüyor. Baba veli toplantısını unutuyor öğretmene yalan söylüyor. Çocuk yalanın arkadaşa ve otorite figürlerine söylenebildiğini öğreniyor. İlk sıkıştığında yalana başvuruyor çünkü normal. Eğer doğru söyleyen çocuklar istiyorsak yalanı ilk biz hayatımızdan çıkarmalıymışız. O kadar kolay değil, bazen mecburuz dediğinizi duyar gibiyim...

Patanjali'nin Yoga Sutra'larında belirttiği Yama'lar dış dünyamızla Niyama'lar iç dünyamızla ilişkilerimize öneriler sunar. Yamaların ikincisi Satya, yani dürüstlük dış dünya ile ilgili görünse de, yalanın aynı oranda içimize yani ruha ve kendimize olan saygımıza da zarar verdiğini söyleyebiliriz.

Satyayı hayatımıza almak için öğrendiğim bir çalışma var.

Birincisi niyet. İkincisi yalan söylediğinde, kendini yargılamadan fark ve kabul etmek. Üçüncüsü ise 'o an başka nasıl yaşanabilirdi ve alternatif mümkün müydü?' üzerine meditasyon yapmak. Bu aynı zamanda sinir sistemi yapılanmasını sağlıyor. Dördüncü adım ise söylemeden önce söylemek üzere olduğunu fark etmek ve kendine bir nefes boşluğu yaratmak.

Yıllardır yalan orucu tutuyorum. Seneler geçmesine karşın hala dilimin ucuna kadar geldiği zamanlar oluyor. Bu çalışmanın güzel yanı, yalan söylemek üzere olduğumuz anların farkındalığını bize getiriyor.

Bulduğum ek yöntem ise şu oldu. Karşımdakine büyük bir içtenlikle ve tüm cesaretimi toplayıp "Şu anda vereceğin tepkiden çekindiğim için yalan söylemek üzereyim. Sana doğruyu söylemek istiyorum. Dürüst olmamda bana yardımcı olur musun?"

Çocuk yalan söylediğinde, algımızı kendimize çevirerek, neye ihtiyacı var ve karşılanmıyor diye düşünmeye başlayabilirsek, hem kendimize ve çocuğumuza hem de bütüne hizmetimiz, hayrımız olur. Değişim 'ben'den başlar.

Yalana gerek olduğuna inandığımız durumların zor da olsa sorumluluğunu alabilmek ise bizi biraz daha büyütür ve biz büyüdükçe çocuğumuz da bir yetişkinin çocuğu olabilir.

YAZI **BAŞAK YÜKSEL**
Yoga Terapi // Çocuk Yogası Uzmanı
yogacici.com **basakdeepayuksel**



BORA ERCAN'IN YÖNETİMİNDE

MEDİTASYONDA UZMANLAŞMA PROGRAMI

250 SAAT

5 farklı kentte aynı ayda



8'er saatlik 10 Buluşma

İstanbul: Bora Ercan
İzmir: Sara Oktay
Trabzon: Yeşim Çalık
Girne: Özlem Var
Tahran: Behnaz Pouri



80 saatlik video eğitimi

Uzman: Bora Ercan



80 saatlik inziva



10 saatlik staj



HARİOM YOGA MERKEZİ

E info@yogahariom.com
W www.yogahariom.com
W www.yogaegitmenlikegitimi.com

hakikat *yakar*



Kozasından kendi kendine çıkmak için çabalayan kelebeğe, onu izleyen bir adam yardım eder. Adam, kelebeğin gücünün tükendiğini, yardımın ona iyi geleceğini zanneder. Ancak aslında kelebeğin kozadan çıkmak için çabalaması, bedenindeki sıvının kanatlarına gitmesini ve bu sayede, doğru zamanda kozadan çıktığında uçabilmesini sağlayacakken, adamın yardımı tüm bu doğal süreci sekteye uğratır. Kelebek kozadan çıkar ancak hiçbir zaman uçamaz.

İnsan yavrusu annesinin kendisinden ayrı bir varlık olduğu gerçeğini 9 aylık olmadan önce idrak etmeye hazır değildir. Bunu zamanından daha erken anladığında, bu gerçekle baş edemez. Sistemi kendini koruyabilmek için otistik özellikler geliştirir. Hatta Dünya'ya gelinen ilk haftalarda bu ayrılık fark edilirse, bebek otistik olur.*

Bir insan meditasyon deneyimi içerisinde, bazı kolaylaştırıcılar aracılığı ile hazır olmadığı ölçüde "derinleştiğinde", sistemi taşıyamayacağı bir Hakikat'i deneyimleyebilir. Sonrasında ise ruhsal olarak kendini toparlamakta oldukça zorluk çekebilir. Hatta meditasyonda derinleşme konusunda önümüzde engel olarak gördüğümüz zihnimiz, aslında bizi korumaktadır. Aklımıza binbir türlü düşünce getirerek, bizi hazır olmadığımız bir deneyimin içine girmekten alıkoymaktadır. İçerdeki iklim hazır olduğunda, kişinin zaten aklına gelen düşüncelerin frekansı kendiliğinden azalacaktır ve kişi kendiliğinden hazır olduğu oranda derinleşecektir.

Demek ki doğal akışından daha erken deneyimlenen bir "hakikat insanı yakıyor".

O yüzden, yoga gibi mistik öğretilerde usta her zaman öğrencinin hazır olduğu kadarını ona verir.

Günlük hayat içerisinde de, biri bize hazır olmadığımız kadarını verdiğinde, yani kaldıramayacağımız bir gerçekle yüzleştiğimizde; ya duymazdan geliriz, ya bunu söyleyenden bir yol bulup uzaklaşırız ya da bahsedilen gerçekliğin hayatımızda bir karşılığı olduğunu algılayıp, kırılıp dağılırız...

Aslında içimizdeki bilge taraf tam da bu "kırılıp dağılma" olmasın diye, her daim kendini korumanın yollarını aramaktadır. Taşıyamayacağımız bir gerçeği duymazdan gelmek, yaşanan deneyimleri bastırmak, unutmak, gerçeği söyleyenden uzaklaşmanın yollarını aramak, aslında hep bunun tezahürleridir.

İnsan ruhsal anlamda büyüdükçe, gerçeği sevme kapasitesi de artar.

Bu Dünya, bir ruhsal büyüme yolu ise, hayatlarımız aracılığı ile büyüyorsak, o zaman asıl önemlisi taşıma kapasitemizi, dolayısıyla hakikati sevme kapasitemizi arttırmaktır. Gerçek bilgelik ya da bilgelik yolunda olmak, bir kimseyi sırf gerçeği ortaya koyacağım diye kaldıramayacağı bir gerçekle karşı karşıya bırakmak ya da kaldıramayacağımız bir hakikat ile erken karşılaşmaya heveslenmek değildir.

Bilge insan, gücünü nasıl kullanacağını bilir. Bildiği gerçeğin ne kadarını açık edeceğini bilir. Yoganın içerisinde bahsi geçen satya kavramı her zaman ahimsa ile birlikte işlemelidir. Ahimsanın hayattaki bir karşılığı da, karşımızdakine zarar verecek bir gerçekle onu yüzleştirmemektir. Eğer ki bunu yapıyorsak, bu bizim kendi içimizde aşmamız gereken bir probleme işaret etmektedir.

Zarar vermek derken, gerçekten altında kalacağı bir gerçekle yüzleştirmekten bahsediyorum yoksa hakikatle karşılaşmak insanı her zaman büyütür. Sevdiğimiz bir insanın canının acıyacağını, belki de hayatının alt üst olacağını bilsek de bunun altından kalkabileceğini hissediyorsak, gerçekle yüzleştirmenin daha hayırlısı olduğu kanaatindeyim.

Öldürmeyen büyütür. Taşıma kapasitemizi arttırır. Fantazilerimizle yüzleştirir. Gerçeği sevme kapasitemizi artırır.

Ve elbet "Doğru söyleyenin dokuz köyden kovarlar."

Öldürmeyecek ama yakacak, yakıp da küllerinden doğmana yardım edecek hakikati konuşan, seven, Hakikat yolunu benimseyen azdır.

Bu yol, "az seçilen yol"dur.

** Frances Tustin'in otistik çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalarda, erken dönemde annenin kendi parçası olmadığını, kendisinden ayrı bir varlık olduğunu algılayan bebeğin bu durum karşısıda içinde uyanan hasetten kaçınmak için anne ile ilişkiyi kestiği, kendi bedeni üzerinden kendine uyaran vererek ruhsal gelişimini sürdürme yolunu izlediği yani otistik özellikler geliştirdiği anlaşılmıştır. Bebeğin bu gerçeği erken algılamasının sebebi annenin bebek ile kuramadığı ilişkiye dayandırılmaktadır.*

YAZI **BERİVAN ASLAN SUNGUR**

Yoga Eğitmeni

berivanaslansungurileyoga

berivanaslansungur



bu konu çok ZOR

Sevgili editörlerimiz neden bu konuyu seçtilerse... Gerçekten yazmak istemiyorum, çünkü inandığım doğruları yazarsam, amacım can yakmak olmasa da, çok kişinin canı yanar, hatta sadece bu yüzden ilk iki dizisini yazdığım yoga serisinin 3. kitabını yazmayı bıraktım. Kitabın yarısından çoğu da bitmişti aslında....

O zaman lafı çok dolandıracağım, doğruyu dosdoğru söyleyemeyeceğim, korkumdan değil, didişmeyi sevmememden, bir tür bıkmışlık hissi.

Peki o zaman konumuza dönelim. Etik dediğimizde Türkçe'de ahlak anlaşılır. Ahlak dendiğindeyse etik anlaşılmaz. Bunun nedeni kültürümüzde seküler ahlakın olmamasıdır.

Kısacası biz sadece moral değerleri inanç ve gelenekle harmanlayıp etik olarak görüyoruz. Ülkece başımıza ne geliyorsa da bundan geliyor zaten.

Yogada etik kurallar dediğimizde hemen Patanjali'nin, sekiz basamaklı yoganın ilk basamağı olarak tanımladığı Yama'lar akla gelir. Çoğunlukla bir kalemde ezberlenen Yamalar hakkında derinlemesine düşünülmez, o bilgiler yorumlanmaz, içselleşmez. Oysa, bir yapı varsa ortada Yamalar ilk basamaktır. Dolayısıyla temel kaçınılmaz olarak eksik kalır. Öte yandan, Yamalar Svatmarama'nın Pradipikası'nda beş değil on tane olarak verilir.

İşte burada anlatmak istediğim de bu on Yama'dan biri olan 'Arjava'.

Kavram ilk olarak Yoga Upanishadları'ndan Atharvaveda'yla bağlantılı Shandilya Upanishad'da geçer. Tarihlemesi muhtemelen Patanjali öncesi dönemdir. Arjava'nın anlamı; samimiye ve içtenliktir. Başka bir deyişle riyakar, ikiyüzlü olmama durumudur.

Arjava, Advaita Vedanta filozofu Adi Sankara'da Bhavasamsuddhi olarak geçer, anlamı düşüncenin saflığı, temizliğidir. Mahabharata'da, 12. Kitab'ın 60. Bölümü'nde Shiva'nın adlarından biri olarak geçen Adambha da benzer anlamdadır. Dambha yalan aldatma demektir, dolayısıyla Adambha yalansız, dolansız, doğrudan demektir.

Burada doğru kelimesi üzerinde duralım. Eski Türkçe'den geliyor kelime, toğru karşıya geçmek, yönelmek demek, dolayısıyla, en kesin, düz yoldan gitmektir. Bununla birlikte, doğramak da aynı kökten gelir, nitekim toğru bıçağın sivri ucu demektir. İşte, doğru söyleyenin dokuz köyden kovulmasının nedeni de budur.

Türkiye'de birçok konuyu kişiselleştiriyoruz. Çözüme ulaştıramıyoruz. Bu sadece bireysel olarak değil siyasi ve kültürel olarak da böyle. Örneğin, ben doğduğumda bu memlekette Ermeni, Kürt, Kıbrıs sorunu vardı. Orta yaşı geçtim hala daha bu sorunlar var, ve ne yazık ki, çözülmesi bir yana, eldeki sorunlar diğer sorunlarla birleşip katlanıyor.

Neden sorusunu işte bu Arjava kavramında arayalım. Eğer dürüst olsak, iyi niyetli olsak bu sorunlar çözülürdü. Dürüst gibi görünüyoruz.... Kabul edelim. Edelim ki, değişelim, dönüşelim.

Camiamızda herkesin bir mitolojisi vardır. Çocukluktan, annelerinin karınlarında, dedelerinin yanında başlamışlardır yogaya, şifacılığa. Buna kendileri de inanırlar. Bir şeyi kırk kere tekrarlamak yeterlidir belki de bunun için. En olmadı başlarından büyük bir olay geçmiştir meslektaşlarımızın. Abartılarak anlatılır... Mesela baba iflas etmiştir, aile aç kalmıştır, trafik kazası ya da bir hastalık da baştan geçirmiştir... Gerçekten öyle olmuş olabilir tabii insanız işte, doğaldır, bunu allayıp pullamaya ne gerek var...

Neyse ki yerimiz şimdilik bu kadar, daha fazla can yakmaya, doğrularla çok da doğramaya gerek yok, hem ben mi kurtaracağım bu memleketi, bu memleketin yogasını, işine bak işte....

Yoksa, yer olsa sertifika fetişizmini, fabrikasyon programları, neo liberalizmin hayal satma işlerini, iğneyi, çuvaldızı, kaygısızların yargısız hallerini yazacaktım, başka bir bahara diyelim...

YAZI **BORA ERCAN**
Yoga Eğitmeni // Yazar
yogahariom.com



Bahar çiçekleri açsın diye...

Kurumsal hayatta çalıştığım yıllarda, gerçekleri konuşmanın, imadan uzak olmanın işleri kolaylaştıracağını ve ilişkileri derinleştireceğini söyleseler herhalde inanmazdım. Çünkü en başta, gerçeğin konuşulabileceğine inanmıyordum ve konuşmuyordum. Bunun sonucunda da içsel sıkışmalardan sıkışma beğeniyordum. Aşırı sosyalleşerek, türlü türlü hobiler edinerek, kafamı bin tane şeyle oyalayarak bu sıkışmaları bastırıyor ve kendimden kaçıyordum.

O yıllarda, insanların sahteliğinden çok yakınırdım. Kendi sahteliğimi yakalayıp yüzleştiğimde kendime çokça öfkelenirdim. Öfkemin nedeni kendimi sahte olarak yakalamak değildi, dürüst olayım. Sahteliği, o ortamda hayatımı sürdürebilmenin bir gerekliliği olarak görüyordum. Öfkelendiğim nokta, kurumsal hayattan çıkmak için yapmam gerekenleri yapmaya korkuşum ve adım atamayışımdı.

Kurumsal hayatı bırakmamın ardından, kendime attığım dayaklar bitti bitmesine ama sahtelik konusu çözülmemişti.

O günlerde bana göre, sahte insanlar sadece kurumsal hayatta dolaşmıyordu. Dışarıda da her yer sahtelik kokuyordu. Kendi gerçeğini konuşmayan, sahte yüzler ve yüzeysel ilişkiler günümüzün gerçeği olmuştu.

Çok sonra anladım ki sahte olan ne dışarıdaki insanlar ne de günümüzün gerçekliği imiş. Sahte olan, benliğimden ve kendi gerçeğimi konuşmaktan uzaklaşmış olan benmişim. Hayatı algılayış şeklim imiş.

Çalışma hayatlarımızda kendimizi korumak amaçlı kullandığımız maskeler vardı. Kurumsal hayatı bırakınca bu maskelerden kurtulacağımı sanıyordum. Ama olaylar öyle gelişmemişti.

Bu maskeler, gerektiğinde, hoşlanmadığım kişilere dostça tutumlar takınmama yardımcı oluyordu. Bir türlü çıkaramıyordum. Aynı zamanda maskeleriyle dolaşan insan sürülerine gıcık oluyordum.

Bugün anlıyorum ki maskelerim ile gerçek benliğim bir yerde karışmaya başlamış ve devreler karışmış. Kendimden ve kendi gerçeğimi dillendirebilmekten yavaş yavaş uzaklaşmışım. Yavaş yavaş kaynatılan suda ölen kurbağalar gibi, gerçekliğimin öldüğünü bile fark etmemişim.

İnsanın kendi gerçeğinden kopuşu, değersizlik duygularını ortaya çıkarıyormuş. Elde edilen başarılar, ilişkiler anlam ve tatmin ifade etmemeye başlıyormuş. İnsan boşluk ve anlamsızlık hisleriyle yanıp duruyormuş. Hepsini yaşadım, oradan biliyorum.

Uzun lafın kısası, içsel sıkışmalarımın çözümü kurumsal hayattan çıkmakta değilmiş. Çözüm kendine bakmakta, kendini anlamakta ve dönüştürmekte imiş.

Dün, İstanbul'da baharın kendini ılık ılık hissettirdiği bir gündü. Bu yazıyı yazmak için dışarı çıkmaya karar verdim. Şarjım bitene kadar parkta oturur, güneşin altında yazarım diye düşünmüştüm. Öyle ya, hayat seçimlerden ibaretti.

Evden çıktım. Yarım saat sonra aklımdan tamamen çıkmış bir toplantıda sıkışmış buldum kendimi. Toplantıda dakikalar aktıkça kendimi iyiden iyiye sıkışmış hissettim. İçimden "Neden böyle hissediyorum?" diye geçti saniyeden bile daha kısa bir anda.

Cevap ondan da hızlı geldi: "Gerçekleri açıkça söyleyip kendini rahatlatmıyorsun. Hep birlikte konuların etrafından dolaşıyorsunuz, ima ediyorsunuz. Gerçek olmuyorsunuz. Buna bir son ver."

Kişisel terapi sürecimde, kendimle ilgili en önemsediğim keşiflerimden birisi, gerçekleri söylemeyi, kırıcı, yıkıcı ve agresif olmakla eşleştirmiş olduğumdu. Çocukluğumda onay alabilmenin yolunu susmakta, kendi gerçeğini ifade etmek yerine bastırmakta bulmuşum. İfade edilmeyen gerçekler içimde sıkışmış. Öfke olmuş, agresiflik olmuş, trip olmuş. Sıkışanlar dile dökülmediğinden tavra dökülmüş. Önce beni sonra da ilişkilerimi yıpratmış. Bu sıkıntılı öğreti hayatımın her alanında meyve vermiş ve zaman içinde bu tutumları kendi gerçeğim sanmaya başlamışım.

Çok şükür ki ilişkilerim bana bir ayna olmuş ve kafayı bu hallere takıp çözmeye karar vermişim.

Geçen yıllarda, yavaş yavaş kendi gerçeğime sahip çıkmayı ve ifade etmeyi öğrendim. Bir anda olmadı. Kolay olmadı. Hatta başlarda denedim denedim olmadı. Ama bir gün yavaş yavaş olmaya başladı.

Bugün artık otomatik olarak ortaya çıkıyor. İşte toplantıda sıkışma hissini aniden sorgulamamın sonucunda gelen cevap, bu nedenle bu kadar hızlı gelebiliyor. Toplantıdaki kararım tabiki gerçeği konuşmak oldu. Sıkışma yerini rahatlamaya bıraktı. Sonuç, ayakları yere basan, gerçek çözümlerin ortaya çıkması oldu. Huzur oldu.

Hayatımdaki bu çiçek açan hali önce kendi gerçeğimi anlamak için kendime bakmaya; sonra da kendi gerçeğimi nezaketle ve sevgiyle paylaşabilmeyi öğrenmeye borçluyum.

Çiçek açmak için tohum atmak gerekiyor. Sabırla sulamak, bakım yapmak gerekiyor. Ve hayatım her alanında açan güzel çiçekler tüm çabaya değiyor. Bahar çiçekleriniz için çabada olmanız dileğiyle...

YAZI **BURCU VURKAÇ**
Girişimci // Yazar // Eğitmen
burcuvurkac.com

Pembesi yeşili olmadan Satya

Yoganın ilk basamağı olan Yama'ların ikincisi Satya'dır. Olan, gerçek, doğru anlamına gelmektedir. Bizden doğruyu konuşmayı, doğru davranmayı ve en zoru; doğruyu düşünmeyi ister. Doğruyu konuşmak kulağa zaten olması gereken ve kolaylıkla yapılan bir davranış gibi gelse de, değildir. Çünkü doğruyu konuşmak demek, pembesi yeşili olmadan doğruyu söylemek demektir. Saat 14:03 iken, 14:00 dememek, evden daha çıkmamışken "Yoldayım, geliyorum" dememektir. Olayları görmek istediğin gibi değil, olduğu gibi görmek demek, söylenilenleri işine geldiği gibi anlamak değil, söylendiği şekilde anlamak demektir. Her bir deneyimin, kişinin şahsına münhasır yaşandığını ve algının göreceli olduğunu düşünürsek, Satya yamaların en zorlayıcı basamaklarından biridir.

Bunu pratiğin aşamalarına göre örnekleyecek olursak; hakikatin ne anlama geldiğini idrak etmiş kişi için Satya artık herşeydir, oluştur. Henüz böyle bir aşamaya ulaşmamış kişi için ise doğru ve yanlışın keskin çizgileri vardır. Uzun yıllar pratikle zihin üzerinde ustalaşmaya başlamış kişi için doğru ve yanlış değişkendir, keskin çizgileri kalmamıştır. Kısacası kişinin davranışı gördüğünün ürünüdür. Satya görenin gücünden değil, olanın özünden gelir. Eğer yanlışı görüyorsan doğruyu bulmalısın, eğer doğruyu biliyorsan, onunla kalmalısın.

Satya'nın zorlayıcı olmasının yanı sıra, ayrıca doğru söylememenin yarattığı tehlikeyi de görmek lazım. Ağzın içinde bulunan Vyoma Çakra söylenen her kelimenin gerçekleşmesi için evrenle bağ kurar. Yani aslında ağzınızdan çıkan her kelimenin gerçek olması için enerji bedeniniz sinyaller yollar. Bu bazen kulağa hoş gelse de, istenilen şey doğru olmadıktan sonra, gerçekleşmesi için giden sinyallerin senin beklediğin şekilde hayrına olmayacağını unutmamak gerekir. Söylenilen yalanlardan dolayı boğazda yer alan Vişudi Çakra bloklanmaya başlar. Bu da boğaz bölgesinde rahatsızlıklar, boyunda rahatsızlıklar (boyun fıtığı, düzleşme vs) şeklinde fiziksel bedende kendini gösterir. Bu rahatsızlıklardan daha da önemlisi, Vişudi Çakra kişinin dharmasının genişlemesi gereken alanı, kişinin genişlemesi ve kendini ifade etmesi gereken alanı belirlemektedir. Bu çakrada problemler oluştuğunda, kişinin ihtiyacı olan yere genişleyememesi, potansiyelini kullanamaması, kendini ortaya koyamaması gibi sıkıntılar ortaya çıkar. Hatta dharmasından uzaklaşması ve yalan bir dünyanın içinde genişlemeye başlamasına kadar durum ilerleyebilir.

Bir de yalanların oluşturduğu karma kısmı var. Örneğin birine iftira atıldığında, iftirada söylenen her kelime, söyleyen kişinin hayatında birebir yaşanır. Yani söyleyen kişi bedelini, attığı iftirayı yaşayarak gerçekleştirir. Düşüncede, sözde veya davranışta fark etmeksizin, karma oluşur. Bu yüzden başta da söylediğim gibi, sözde ve davranışta kontrol etmek kısmen daha kolay olsa da asıl zor ve önemli olan zihindekini kontrol etmektir. Zaten yogada asıl olan zihnin kontrolü değil midir?



İnsanın yalan konusunda çatışma yaşadığı bir başka nokta ise; "Bunu söylersem onu inciteceğim" dediği andır. Bu noktada doğruyu söyleyerek karşısındakini incitmemek yerine zihin hemen yalanlar hazırlayabilir. Ama böyle bir durumda yalan söylemek yerine; sessiz kalın. Söyleyecekleriniz zarar verecekse doğru bile olsa söylemek zorunda değilsiniz. Zarar verici konuşmak veya yalan söylemek yerine böyle bir durumda susmak en iyisidir.

Sebebi ne olursa olsun yalan söylediğinizde öz benliğiniz ile olan bağınız kopar. Zihin gerçek ile gerçek olmayanı ayırt etme yeteneğini kaybeder ve bu yüzden kendine güvenmeyi bırakır. Çünkü ne de olsa tüm bu yalan kendi içinde yaratılmıştır. Zihnin kendi gerçeğini yıkma yeteneği varsa nasıl olur da kendine güvenmeye devam edebilir ki? Ve bunun sık sık tekrarlanması sonucunda zihin artık gerçek-gerçek olmayan arasındaki çizgiyi kaybeder ve her şeyin onun yarattığı halinde, olması gerektiği gibi olduğuna inanır.

Yalanı dilde veya davranışta durdurabiliyor, fakat pratiğiniz zihninizde kontrol edecek kadar gelişmemiş ise; yalanın zihninizde kalıcı negatif etki bırakmaması için düşünceyi etiketleyin. "Bu düşündüğüm şey yalan, doğru değil" bu etiket sayesinde zihnin gerçek ve gerçek olmayan arasında sıkışmasını engelleyeceksiniz. Zihin yalan söylediğinin farkında olarak bir karmaşaya ve güvensizliğe düşmeyecek, doğru ve yalan arasındaki çizgi görünür kalacaktır.

Yoga Sutralar der ki; Satya, yani doğru konuşmak tamamlandığında, kişinin her bir niyeti gerçek olur. Yani artık olmasını istediği her şey meyvelerini bir bir verir. Bu noktada kişi zihninden geçenleri görüyor, biliyor olmasının yanı sıra onları kontrol de ediyor olmalıdır. Aksi takdirde kişi niyetlerini yaratmak yerine, niyetleri kişiyi yaratmaya başlayabilir... Pratik, çünkü sen olmayan, sana ait olmayan her şeyden özgürleşmek için. Pratik, çünkü asıl olanı bilebilmek için. Pratik, çünkü bilinebilecek hiçbir şey olmadığı o an için.

YAZI **ÇETİN ÇETİNTAŞ** Yoga Eğitmeni // Yazar **yogakiooturkiye.com**

Paça kurtarma yalanları

Geçenlerde beni utandıran bir duruma düştüm. İlk defa dersime gelen bir öğrencinin tıbbi bir sorunu vardı ve ben hareketlere katılmalı mı, yoksa arkada oturmalı mı karar veremiyordum. Kararsız kaldığımda daima hocalarıma danışırım. Ama bu sefer zaman dardı. Ders başlamak üzereydi. Öğrenci karşımda duruyordu. Hiç yapmadığım bir şeyi yapıp hocama whatsapp mesajı yazdım. Yanıt hemen geldi: Öğrenci hareketleri yapmamalı, arkada oturup dersi izlemeliydi. Ders başlıyor diye ben telefonu oracıkta bırakıp, stüdyoya girdim.

Bir kaç hafta sonra aklıma başka bir soru geldi. Hocama e-posta yazdım. Yanıtının başında kısa bir not vardı: Bir daha ona mesaj yolu ile akıl danışırsam en azından kısaca bir teşekkür notu yazabileceğime dair. Bunu görünce ben bilgisayarın karşısında kıpkırmızı kesildim. Sanki hocanın huzurundaydım ve haklıydı, o gün telaştan ona teşekkür etmeyi bırakıp, yanıtını öylece bırakıp gitmiştim. E-postayı yanıtla tuşuna bastım. Yanıtım hazırdı. O kadar hazırdı ki, sonradan bu konu üzerinde düşünmeye başladığımda hiç tereddütsüz yalan söyleyebilme yeteneğimden korktum. Evet, yanıtım bir yalan olacaktı. Ama ne yapalım? Mecburdum. Yalan yanıtımda şöyle diyecektim: "Hocam kusura bakmayın, mesajı yazmışım da gönder tuşuna basmayı unutmuşum. Orada duruyormuş. Bakın şimdi yazdım, telefonunuza düşmüştür." Ve sonra da tabii hemen whatsapp'a bir (sözde unutulmuş) teşekkür mesajı yazıp hemen gönderecektim.

Hoca buna inanır mıydı? Bilmiyorum. Önemi var mı? Önemli olan benim utanç denen duyguyla karşılaştığım her durumda derhal yalana sarılıyor olmam. Geçmişim ve şimdim irili ufaklı yalanlarla bezeli. Kimseye bir zararı yok. Beyaz yalan. Ama yalan. Hepsi kendi paçamı kurtarmak için söylenmiş. Çoğunlukla insanlar bana kızmasın, benden hoşlansınlar, beni sevmeye devam etsinler diye.

Psikologlar sorarlar ya: Kendini bu ve benzeri bir durumda ilk defa bulduğunda kaç yaşındaydın? (Just like when?) Ben ilk anılarımda dahi yalan söylüyorum sevgili okurlar. Babamın pillerini şarj ettiği cihazın arkasındaki voltaj düğmesiyle oynadığım için bozulmuş. Ben dokunmadım diyorum. Saçlarını yıkamam yasak olan bebeğimi küvette yüzdürmüşüm. Yıkamadım diyorum. Bir arkadaşım hakkında ettiğim fena laflar kulağına gitmiş, hayır ben söylemedim öyle şeyler diyorum. Üniversitede araştırma görevlisi olarak çalıştığım yıllarda uyanamadığım için sabah ofise geç kalıyorum. Arabam yolda kaldı, diyorum. Tatilden iki gün geç geliyorum. Uçağı kaçırdım. Çoktan dolmuş bir kursa kaydolmak için hocalara yalvarmak zorundayım. Ben zamanında başvurumu yapmıştım, sizin elinize geçmemiş diye tutturuyorum. Sokaklarda boş boş gezinmek istiyorum. Kocama işim var dışarıda diyorum.

Hayatım boyunca söylediğim bu tarz yalanları uç uca ekleseniz dünyayı dönersiniz. Ben bu işte ustayım. Ne zaman, nasıl ustalaşmışım? Kim bana paçamı kurtarmak için ise yalan söyleyebileceğimi öğretmiş? Ben bunun zararsız bir şey olduğuna neden inanmışım? Yoksa bu sadece bana özgü bir şey değil de biz paça kurtarmak için söylenen yalanların mubah olduğuna inanan bir toplum muyuz?

Şimdi diyebilirsiniz ki –ve eğer yukarıda saydığım önermelerden sonuncusu doğruysa- bunda ne var canım? Kimseye zararın dokunmuyor ki bu yalanları söylediğinde? Diyebilirsiniz tabii. Haklısınız. Ben de yıllarca kendime böyle dedim. Bu yalan sayesinde filancanın kalbi kırılmıyor, bunun sayesinde içim rahatlıyor, bu minik, tatlı, beyaz yalan bana bir kaç saat özgürlük veriyor, bu ise zaten yalan bile sayılmaz gerçeğin bir kısmı...

Evet bunda ne var canım?

Bunda şu var: Gerçek olmayan bir gerçeğin kurgulanması iki insan arasındaki bağı kirletiyor. Beyaz da olsa, gri de siyah da olsa yalan yalandır. Kurulmuş, kurgulanmıştır. Utancı usul usul ilişkiye sızar, en zararsız görünen yalan yüzleşmenin yerine geçtiğinde ilişkiyi zehirler.

İnsanların sanal alemde yarattıkları sahte kimlikleriyle birden fazla hayat yaşadıkları günümüzde inatla hakikati savunmak cılız ve beyhude bir gayret gibi görünse de ben özgürlüğün utançtan kurtulmakta, sevilmeme kaygısıyla yüzleşmekte ve bunun için de dürüstlükte yattığına inanıyorum. Her zamanki gibi işe mikro mücadele ile kendi içimde başlıyorum. Benim çekirdeğimden etrafa, size yayılacağını umarak.

Kendime şöyle diyorum: Paçanı kurtarmak ya da birilerini kırmamak adına kurguladığın hikayeleri bir yana bırakıp, hatanın sorumluluğunu teknolojiye, ona, buna, şuna, "normalde hiç yapmam da bu bir istisna" bahanesine, atmayıp da tastamam üzerine alsan, özür dileyip yola devam etsen utanç mı büyür içinde, yoksa özgürlük mü?

YAZI **DEFNE SUMAN**
Shadow Yoga Eğitmeni // Yazar
defnesumanyoga.com



FOTOĞRAF: FATMA ŞAFAK PINARBAŞI

Onuncu *köy*



"Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkalarına da yapma" diye bir söz vardır, bilirsiniz. Güzel, anlamlı bir ifadedir bu. Peki ya ben "Başkalarına yaptığın bir şeyi kendine de yapıyorsundur." desem?

Nefes farkındalığı ile ilgili konuşurken şöyle bir örnek veririm: "Karşınızdaki kişi sesli solunum yapıyor, sık sık iç çekiyorsa o anda sıkıntılıdır; iç dünyasında bir sorun yaşıyordur. Ona zaman tanıyın ve diyaloğa girmeyin. Kendine pek de iyi davranamadığı bir anda sizinle de sağlıklı bir diyaloğa giremez. Aynı şey sizin için de geçerli; solunumunuzun arttığını, nefes alış verişlerinizi duyduğunuzu fark ettiğinizde karşınızdakiyle iletişime geçmeyin."

Özellikle günlük yaşamdaki solunumunuz sessiz ve sakin duruma geldikten sonra ruhsal durumunuzdaki değişimin nefesinizi sesli ve düzensiz hale getirdiğini daha kolay fark edersiniz. Şöyle bir gerçek de var tabii, kişi sürekli olarak sesli ve gürültülü solunum yapıyor, sık sık iç çekiyorsa genel zihin durumu pek de iyi değildir. Yani o sürekli iç dünyasında kendisiyle kavga ediyor ve dış dünyadaki ilişkilerine de bu durum yansıyordur.

Dış dünyaya karşı dürüst olmadığınızı fark ettiğiniz zamanlar olmuştur. Hatta bazen yalan söylediğinizi bile hatırlarsınız. Böyle anlarda ben kendimize de dürüst olmadığımızı düşünürüm. Fark ettiğim şey, zihnimin hiç susmayan, kendini beğenmiş diyaloğunun içimdeki sessiz, sakin esas Funda'yı kandırmaya çalıştığıdır. Zihnimin sesi o kadar baskındır ki ruhumun derinliklerin gelen doğru yönlendirmeleri hissetmemi engeller. Kendi içimde dürüst olma savaşını kaybetmişken dışarıya nasıl dürüst olabilirim?

"Doğru söyleyeni dokuz köyden kovarlar." derler; kovsunlar, elbet onuncu köy vardır gidilecek. O kovulduğumuz köyler zihnimizin sahte tabakaları, onuncu köy ise esas olan, gerçek özümüzse onuncu köye ulaşmaya değer. Yol virajlıdır, sık sık uçurumdan aşağı yuvarlanıyor gibi hissederiz; ilerlemeye devam edersek hedefe ulaşırız, durursak eğer yuvarlanmak kaçınılmazdır. Yuvarlanacağımız yer de yine o dokuz köyden bir tanesidir. Bir kez onuncu köyün varlığından haberdar olduktan sonra ben yola devam ederdim doğrusu.

Zihnimiz konuşurken sürekli "ben" dediğinde, bizi başkalarından aşağıya ya da yukarıya koyduğunda, hevesimizi kırdığında, çaresiz ve huzursuz hissettirdiğinde gerçekleri çarpıtıyor demektir. Gerçek ses, destekleyici ve nettir. Söylediği şey olumsuz gibi gözükse de bizi huzursuz etmez. Sözcüklerle ifade etmez kendini; merkezimizden gelen sessiz bir histir. Zihnimizin yıllar süren gürültüsü iç sesimizi bastırır çoğu zaman, biz de duyduğumuzu izlemeyi tercih ederiz.

Duyulamayanı duyabilmek, gerçek olanla temas edebilmek için arada sırada durmayı alışkanlık haline getirdim. Özellikle bir karar vermem gerektiğinde zihnimin olası yalanlarına kapılmamak için karar vermeyi çalışmayı bırakıp dikkatimi bedenime yönlendiriyorum. Bunu her yerde yapabilirim.

Sonuçta bedenim her zaman benimle. Solunumumun bedenimde yarattığı nazik hareketlenmeyi hissediyorum. Göğüs bölgemde hareket hissediyorsam bedenimi iyice rahatlatıp tamamen karın solunumuna geçiyorum.

Bedenim rahatladıkça solunumum daha sessiz ve sakin bir hal alıyor, düşüncelerin ortaya çıktığını her fark edişimde bedenime ve nefesimin bedenimde yarattığı hareketi hissetmeye geri dönüyorum. Bedenim rahatladıkça solunumum bir süre sonra hissedemeyeceğim kadar yavaşlıyor. Yavaşlayan solunumumum düşüncelerimi de sakinleştiriyor.

Bu uygulamayı gözlerim kapalı yapmam gerekmiyor, gözlerim açıkken ve farkındalığımın bir kısmı çevremdeyken de bedenimi ve nefesimi hissedebilirim. Yirmi dakika, beş dakika, bir dakika bu şekilde kalmam önemli değil; süre önemli değil. Gün içinde istediğim zaman, olduğu kadar böyle boşluklar yaratabilirim. Hatta toplantıdayken, kitap okurken, yürürken, yazarken farkındalığımın bir kısmını aktivitede, diğer kısmını bedenimde tutabilirim. Bedenimi sadece bir yerim ağrıdığında hissetmek çok da iyi bir fikir değil.

Zihnimi tatmin etmek adına onun yalanlarına inanmamaya kararlıyım. Onu tanıdıkça sanki sesi daha az çıkmaya başladı; yine konuşuyor ama gürültü yapamıyor. Onuncu köy beni tüm sessizliğiyle kucaklıyor.

YAZI **FUNDA AŞKINOĞLU**
Buteyko Nefes Eğitmeni
buteykonefes.com

vajinal farkındalık



Öz bakım ve kendine vakit ayırmak kavramlarını duyduğumuzda genelde aklımıza manikür-pedikür yaptırmak, saç boyatmak ya da kendini tatlılarla şımartmak gibi şeyler geliyor. Bunların hepsi hoş elbette ama bedenimizde en çok ihmal edilen bölgelerden biri olan vajinamızı hatırlatarak bu bölgenin hak ettiği dikkati ve özeni hayatınıza katmanız için küçük bir çalışmayı paylaşmak istiyorum.

İyi orgazmlar yaşamamızdan, hayatımız boyunca idrarımızı kontrollu tutabilmemizi sağlamaya, rahmimizde büyüyen bebeğimizi desteklemeye ya da zamanı geldiğinde bebeğimizi rahatça doğurmaya kadar geniş bir ölçekte ihtiyaçlarımızı karşılayan vajinamızın da ilgiye ve bakıma ihtiyacı vardır.

Bunun için öncelikle vajina, anüs ve idrar yolunu destekleyen kaslarımızdan bahsedelim. Pelvik taban kasları dediğimiz bu kaslar nedir ve nerededir?

Pelvik taban kasları pelvisin içinde yer alan organlarımızı (idrar torbası, rahim, vajen, kalın bağırsağın son kısmı) tutan, destekleyen, idrar yolu, vajinal açıklık ve anüsü çevreleyen, idrar ve dışkı kontrolünü sağlayan bir grup kas ve bağ dokudan oluşur.

Bu kaslar bazı kadınlarda aşırı gergin ve bazılarında da aşırı gevşek olabilir. Her 2 durum da sıkıntılı. Güçlü kaslar aşırı gergin kaslar demek değildir. Gerektiğinde kasılıp gerektiğinde gevşeyebilen kaslara güçlüdür. En basit tanımıyla pelvik taban kaslarının belirli bir süre kasılıp gevşetilme tekniği olan Kegel egzersizleri ise aşırı sıkı pelvik taban kaslarına sahip olan kadınlarda düzenli olarak kasları kasmaya odaklanarak buradaki gerginliğin daha da artmasına sebep olacağından her kadın için uygun değildir.

Gerek bir farkındalık çalışması gerekse de vajina ve pelvik bölgedeki gerginlikleri rahatlatmak adına bir sonraki kendinize ayırdığınız özel zamanınızda kendinizle yakınlaşarak aşağıdaki masajı deneyimlemenizi tavsiye ederim.

Önemli bir uyarı; hamileyseniz ya da doğumunuzun üzerinden en az 8 hafta geçmediyse bu masajı uygulamayın.

Vajinal Masaj:

Ellerinizi iyice yıkadıktan sonra yanınıza herhangi bir iyi kalite yağ alın (iyi bir zeytinyağı ya da badem yağı olabilir. Aromaterapi ya da esansiyel yağlar değil...) Yatağınıza sırt üstü uzanın. Başparmağınızı vajinanızın girişine diyagonal bir şekilde sokuyor olacaksınız.

Hissedeceğiniz şey pelvik taban kaslarınızın yan tarafları olacak. Biraz sağ tarafa, sonra da biraz sol tarafa yumuşak masajlar yapmaya başlayın başparmağınızla. Masaj sırasında hassas ya da sert noktalar ya da herhangi bir acı, ağrı var mı bakın.

Eğer pelvik tabanınız sağlıklıysa herhangi bir rahatsızlık hissi yaşamıyor olmanız gerekiyor. Eğer ki pelvik tabanının aşırı gergin/sıkı ise o zaman kaslarda/dokunduğunuz bölgelerde sertlik ya da hassasiyet hissi olabilir. Bu şekilde bir süre kendinize masaj yaptıktan sonra, başparmağın ilk boğumuna kadar içeri doğru girin.

Pelvik tabanınızla parmağınızı sıkmaya/tutmaya çalışın. Bu sıkma/tutma eylemini yaparken aynı zamanda biraz sağa ve biraz da sola doğru parmağınızı getirin ki sağ ve sol taraf arasındaki farkları da hissedin. Birçok kadın iki tarafta da farklı hissedebiliyor. Bir taraf oldukça sıkı diğer taraf ise çok gevşek olabilir. Bazı duruş ve oturuş bozuklukları, bir tarafa daha fazla ağırlık vermemiz gibi nedenlerden dolayı pelvik taban kaslarının bir tarafı gergin başka bir tarafı ise gevşek olabiliyor.

Klitorisinizi saat 12 gibi düşünün. Saat 12'den, 13'ten ve 11'den uzak durun masaj yaparken çünkü bu bölgede idrar yolu büzücü kasları var ve onlara zarar vermek istemiyoruz.

Masaj yapacağınız bölge saat 3 ile 10 arasındaki bölge. Bu bölgelere masaj yaparken, herhangi bir taraf çok sıkı, çok gevşek ya da gayet normal hissediyor mu diye aklınıza not alın.

İçinizden geldiği sıklıkta ve sürece kendinize yumuşakça bu şekilde dokunmaya devam edebilirsiniz. Kadınlar genelde bu masajdan sonra vajinaları ve pelvik taban kasları ile ilgili yepyeni farkındalıklar yaşıyor. Acı ve rahatsızlık hissediyorsanız ya da parmağınızı sıkmaya çalıştığınızda kavrayamadığınız hissi oluşuyorsa lütfen pelvik taban konusunda uzman biriyle çalışın. Kadın bedeninin kökü olan bu bölge oldukça kıymetli ve değerli, bu tarz öz bakım pratiklerinin de herkes için keyif dolu olmasını diliyorum.

YAZI GİZEM ONAY Kadın Sorunları Odaklı Bitkisel Tıp Eğitmeni
Arvigo Terapisti Yoga Eğitmeni gizemonaycollet.com



Yaban Mersinli ve Muzlu Smoothie

(1 kişi için)

Malzemeler:

1 adet buzlukta bekletilmiş muz

200 gr. buzlukta bekletilmiş yaban mersini

250 ml badem sütü

1 tutam tarçın

Tüm malzemeyi blenderdan geçirin. Daha sulu bir kıvam için, arzunuza göre badem sütü ilave edebilirsiniz. Servis için içeceğinizi bardağa alıp, üzerini taze yaban mersini ve taze nane ile süsleyebilirsiniz.

sadece kendin ol

''Konuştuğunuzda sanki Sonsuzluk konuşuyormuş gibi olsun'' Yogi Bhajan

Sadece kendin ol diye içimden geçirdiğimde, ya da yüksek sesle birilerine söylediğimde, itiraf etmek gerekirse ve hatta ne yalan söyleyeyim, iç sesimin "demesi kolay" dediğini duyar gibi oluyorum. Kişinin sadece kendisi olmasının aslında ne kadar basit ve bir o kadar da zor olduğunun farkındayım.

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak sahiplendiğimiz onca (sen de maske, ben diyeyim sahte) kimlik, artık kaç yaşına gelmişsek, işte o kadar sene, yapışmış sırtımıza ya da boğazımıza... Önce tek tek her birinin farkına varacaksın, sonra hepsini oldukları gibi kabul edeceksin ve en nihayetinde hepsiyle el sıkışıp, barış imzaladığında, birer birer erimelerine izin vereceksin... İşte o zaman gerçek sesine kulak verebileceksin. Ve ne zaman ki kendimizden kaçmadan, gerçek sesimize kulak veriyoruz, orada dürüstlük başlıyor. Öncelikle kendimize dürüst olmamız gerekiyor. Nasıl ki ancak kendimizi sevdiğimizde bir başkasının sevgisini tam olarak alıyor ve karşımızdakini tam olarak sevebiliyorsak, aynı şekilde yalnızca kendimize karşı dürüst olduğumuzda, bir başkasına karşı da dürüst olabiliyoruz...

İşte pratik!

Gerçek kimliğimizi gölgeleyen davranış kalıplarımızdan kurtulmak çok kolay olmayabilir elbette ama pratik tam da bu noktada bir yerlerde başlamıyor mu? Yoga bize gerçekte kim olduğumuzu hatırlatma ile ilgili değil mi? Hangimiz kendimizi yıpratan iş ortamlarında kalarak ya da bitmiş ilişkileri devam ettirmeye çalışarak, hiç istemediğimiz bir davete "ayıp olmasın" diye giderek, kendine karşı dürüst davranmadığı ortamları yaratmadı ki? Arkadaşımızın yeni kesilmiş saçlarını, içimizden hiç yakışmadığını düşündüğümüz halde, kendisine sesli olarak "güzele ne yakışmaz" diye, hiç mi söylemedik? Doğrusu bu saydıklarımın hepsini ben yaptım ve zaman zaman da yapmaya devam ediyorum. Ama artık daha kısa sürede farkına varıp, öncelikle kendime dürüst olmaya özen gösteriyorum.

Kendini gerçek hali ile ifade edebilme ve dürüstlük, boyun, omuzlar, ağız, burun ve kulakları kapsayan Vishuddha yani Boğaz Çakrasının yeteneğidir. Boğaz çakrasını açmak ve dürüst olma yeteneğimizi geliştirmek için asana pratiği ve meditasyonun yanı sıra, mantra tekrarlamanın da çok önemli bir yöntem olduğunu biliyoruz. Tekrarlanan "doğru" seslerin travmaları ve hücresel kodlanmaları iyileştiren etkileri ile ilgili yayınlanmış, bir çok bilimsel araştırma bulmak mümkün. Yine bu çakranın dengelenmesine yardımcı olmak için, açık mavi ve turkuaz rengin enerjisini hayatımıza daha fazla katmamızın yararlı olduğu görüşü de hakimdir. Bol bol gökyüzünü seyretmek, mavi giysiler ve aksesuarlar kullanmanın (özellikle boyun bölgesinde) dengeleyici olduğu hep yazılmış, çizilmiştir.

Şimdilerde bir de çakraları dengelemek için, temsil ettikleri renkleri rehber kullanarak, "Çakralara göre beslenme" çalışmaları yapılıyor. Vishuddhayı ele aldığımızda, yaban mersini, böğürtlen, tam olgunlaşmamış mürdüm eriği, patlıcan ve kara incir yemenin iyileştirici özellikleri olduğunu ifade eden yazılar dolu. Doğrusu benim bu konuya karşı şüphelerim yok değil. Bilemiyorum belki de, ne niyetle yiyorsak üzerine yüklediğimiz anlam plasebo etkisi yaratıyordur ya da yaratacaktır.

Mademki eğri oturup doğru konuşuyoruz, dürüstlüğümüz konusunda yarar sağlayacağına pek de ihtimal vermediğim ama sıcakların kendini göstermeye başladığı bu zamanlarda içimizi ferahlatacak, sağlıklı, doğa sever hem de lezzetli bir tarif vermeden de yazıyı sonlandırmaya gönlüm el vermiyor. Can boğazdan gelir diyen atalarımızın hatırına, şimdiden afiyet ve şifa olsun.

YAZI İNCİ ÖZAY HATİPOĞLU
Eğitmen Aşçı // Yoga Eğitmeni
sonmastori.com

Yalanlarınızla kahve içmeye *davetlisiniz*



Şöyle bir şey düşünün: Tehlikedesiniz.

Yalnız başınıza yürüdüğünüz ıssız sokakta, arkanızdan adımlarını hızlandırarak size yaklaşan kötü niyetli bir adam var. (Yazıyı okuyan erkekler de kadın olduklarını ve bu tehlikeyi hayal edebilirler ve iyi olur hatta.) Amigdalanız hipotalamusa yalandan bir sinyal gönderiyor, 'Her şey güllük gülistan, güvendesin.'

Beyninizdeki hipotalamus da bu yalan sinyali böbreküstü bezler aracılığıyla sempatik sinir sistemine aynen kopyalıyor: 'Şu an daha güvenli bir yerde olamazdın.'

Böbrek üstü bezler kan dolaşımına yaydıkları epinefrin hormonuyla yalanı devam ettiriyorlar: 'Problem yok, her şey kontrol altında'.

Epinefrin kana karışınca bedende hiçbir fizyolojik değişim olmuyor. Ne kalp atışı hızlanıyor; ne nefes sıklaşıyor; ne duyulardaki keskinlik artıyor; o adam yokmuşçasına sulardan serin hayatınız devam ediyor.

Böyle mi oluyor? Hayır.

Sinir sistemimiz böyle bir durumda bize yalan söyleyebiliyor mu? Hayır.

Bilakis tehlike anında sinir sistemimiz stres tepkisini otomatik olarak en doğru şekilde ortaya koyuyor ve savaş-kaç-don tepkilerinden en uygun olanıyla da strese tepki veriyor. Misal: O adamdan kaçmak için koşmaya başlıyoruz; bizi yakaladıysa onunla mücadele ediyoruz; mücadele edemiyorsak ve bize zarar veriyorsa da belki donarak o zaman zarfında olan bitenle ilişkimizi bir süreliğine kesiyoruz. O adam arkamızdan gelirken, sinir sistemimiz bize 'güvendesin' mesajıyla yalan söyleyemiyor. Hiçbir zaman.

Peki yalanı kim söylüyor? Sinir sistemimiz yekpare bir sistem, ama anlayabilmek için parçalara ayıracak olsaydık – sinir sistemimizin yalancı parçaları mı var? Ya da bazen yalancı olan parçaları? Bu dahi sistem yerine göre dürüst yerine göre yalancı olabiliyor mu?

Evet şu da var ki sinir sistemimiz bilinçli ve bilinçsiz olarak bir şeyler uydurabiliyor. Bu, bazen iyileşmemiş travmalar sebebiyle stres tepkisini gereksiz yere tetikleyecek bir tehlike bularak da oluyor (yani tehlike yokken tehlike varmış yanılsamasıyla); bir yere geç kaldığımızda 'çok trafik vardı' bahanesini öne sürerek de (belki özensizlik, belki hasta bir aile ferdinin son dakika çıkan acil durumu saklamak amacıyla).

E peki sinir sistemi bir bütünse ve bütün parçalar aynı zekaya haizse – ya da bir adım ileri giderek bütün parçalar aynı zekanın tezahürü ise - o zaman 'yalan' da fizyolojik bir gereklilik olabilir mi? Stres tepkisini tıkır tıkır işleten dahi sistem, yalanı da fizyolojinin 'iyiliği' için işletiyor olamaz mı?

Çocuğumuzda zorlayıcı davranışların altında hep bir ihtiyaç yatıyor. Bu ihtiyacı anlamadan da davranışı değiştirmeye çabalamak hiçbir zaman sonuç vermiyor. Çocuğumuzun davranışla kamufle edilmiş ihtiyacı gibi biz yetişkinlerin yalanları da bir ihtiyacı karşılıyor diye düşünüyorum. Bizler için yalana odaklanmak yerine yalanın altındaki ihtiyacı anlamak mümkün mü?

Yalanlarınızı karşınıza alıp onlarla bir çay – kahve içtiğimizi düşünün. Sadece bizler ve yalanlarımız – baş başa. Bizi yargılayacak kimseler yok, kendi iç kritiklerimizin de işi çıkmış, gelmemişler, yani ger-çek-ten yargılayacak kimsecikler yok.

Yalanlarla onları ne zamanlar çağırdığımızı samimiyetle, apaçık konuşuyoruz:

Yüzleşmekten çekindiğimiz zamanlarda mı?

Haksız olmak istemediğimizde mi?

Konfor alanımızdan dışarı çıkmak zor geldiğinde mi?

Karşımızdakini kırmaktan çekindiğimizde mi?

Kaybetmek istemediğimizde mi?

Kırılmak istemediğimizde mi?

Sevilmeyeceğimizden korktuğumuzda mı?

Gerçeği söylersek anlaşılmayacağımızı düşündüğümüzde mi?

Gerçeği söylersek yargılanacağımızı düşündüğümüzde mi?

İç kritiğimiz bir sebepten bize olanın gerçek yerine yalan halini layık gördüğünde mi?

Bunları kendimizde araştırmaya başlayınca çocuğumuzun yalan söylediği zamanlar verdiğimiz tepki de daha farkındalıklı olabilmeye başlıyor. Çocuğumuzun yalanına odaklanmak yerine, o yalanın altındaki ihtiyacı fark edince de, yalanı tetikleyen ihtiyacı giderebilmek ve yalanın olmadığı bir ilişki mümkün olabiliyor. Şunu unutmayalım ki çocuğumuzun yalanları da tabii ki bir ihtiyacı karşılıyor. Aynen kendimizinkiler gibi.

Kendi yalanlarımızla çay-kahve içmeden çocuklarımızınkilere tavır almak hem ikiyüzlülük hem de maalesef beyhude. Her zamanki gibi, asıl işe yarayan önce kendimize bakmayı becermekte yatıyor. Hadi o zaman bir zahmet...

Çocuklar ve Anne-Babalar için Mindfulness Alıştırmaları

Hıdırellez Pratiği:

Dilek dilemeye ve dileğini bırakabilmeye dair çalışmaları ilk öğrendiğim zamanlarda, yapılan şeyin özünün bizim topraklarımızdaki Hıdırellez geleneği ile nasıl da bire bir aynı olduğunu fark ettim. Birçok kadim bilginin birbirine benzemesi gibi, aşağıda anlattığım pratik aslında Anadolu'da Hıdırellez geleneği olarak yüzyıllardır var. Anadolu'ya saygım ve sevgimden – bu çalışmayı Hıdırellez Pratiği olarak adlandırmak istedim.

Gerekli malzemeler: Görsel bir şey yaratırken ne kullanıyorsan: Kağıt, kalem, boya kalemleri, doğada bulduğun malzemeler, atık malzemeler vs. ve bu çalışmayı keyifle yapabilmek için zaman. Tasarıyı suya bırakacağın için plastik veya doğaya zararı olan malzemeler olmamasına dikkat et lütfen.

1 **Çocuklar ve Anne - Babalar:** Doğada annenle / babanla (çocuğunla) beraber yürüyüş yap. Gördüklerine, duyduklarına, sana ilginç gelen şeylere odaklan; mümkünse aranızda çok konuşma olmasın.

(Anne – Babalar, bunları yaparken çocuğunla berabersin ama beraberken de kendi tecrübenle olmayı ve kalmayı araştırabilir misin? Kendine ve çocuğuna hiçbir müdahalede bulunmamayı deneyebilir misin? Kendinden ve çocuğundan hiçbir beklentinin olmaması mümkün mü? Keyif alabilir misin?)

2 **Çocuklar:** Doğada yürüyüş esnasında bir dileğin kalbinin taa derinlerinden kendiliğinden ortaya çıkmasını bekle. Bu dilek kalbin ve senin aranda bir sır olarak kalsın. Aklına satın alınacak bir şey geliyorsa biraz daha yürü; gördüklerine, duyduklarına odaklanarak başka bir dileği kalbinde hissetmeye çalış.

Anne - Babalar: Keyif alarak, dikkatini dışarıya yönlendirerek, çocuğunla beraber ama kendi tecrübenle kalarak yaptığın yürüyüş esnasında bir dileğin kalbine kendiliğinden düşmesine izin ver. Bu daha önce hiç hayal etmediğin bir şey olabilir; düşünmeden, kalbinden geçeni hissetmeye çalış. Kendine vakit ver. [Kendi kendine paylaşmıyorsa çocuğuna dileğini sorma lütfen.]

3 **Çocuklar:** Şimdi bu dileğini istediğin şekilde tasarla. Çizebilirsin, üç boyutlu tasarlayabilirsin, yazabilirsin – şu an nasıl istiyorsan öyle yap.

Anne - Babalar: Dileğini istediğin şekilde tasarla. Elin hemen yatkın ya da alışık olduğu şekle gidiyorsa bunu fark et; öyle olmasındansa şu an ne yapmak istediğini fark et.

4 **Çocuklar ve Anne - Babalar:** Tasarladığın dileğin bir gece seninle kalsın. Hıdırellez geleneğindeki gibi gül ağacına asabilirsin.

5 **Çocuklar ve Anne - Babalar:** Hıdırellez geleneğindeki gibi tasarladığın dileğini senden uzaklaşacak şekilde bir suya (dere, deniz, göl vs.) bırak: Ve bıraktığın dileğinin yavaş yavaş senden uzaklaşışını; belki suya batışını izle.

6 **Çocuklar ve Anne - Babalar:** Gözlerin etrafta gezinsin; gördüğün, duyduğun şeylere odaklan ve senin için hoş, güzel olan 3 tane şey bul.



fotoğraf: © vanessa serpas / unsplash.com

YAZILAR **SEPİN İNCEER** Academy for Mindful Teaching – Hollanda (AMT) Türkiye Koordinatör Ortağı
Farkındalıkla Ebeveynlik Eğitmeni (Aletha Solter – Aware Parenting Institute)
Çocuklar ve Ergenler için Mindfulness Eğitmeni // Yoga ve Meditasyon Eğitmeni
SepinInceer

Liar Liar



"Benim babam bir yalancı..."

Çocuklar bu dünyada yaşamayı, bu dünyaya uyum sağlamayı önce anne ve babalarında, sonra da okul ve çevresinden öğrenir. Her ailenin, her toplumun kendinde kuralları vardır. Doğr ve yanlış anlayışı vardır. Bu doğru, bu yanlış deriz. Doğruları söylemek iyidir, yalan söylemek kötüdür. Oysa çocuklar duyduklarından ziyade gördüklerini öğrenirler. Rol modellerinin davranışlarını taklit ederler. Çocuğuna devamlı yalan söylememeyi öğütleyen bir anne veya baba, çocuğunun yanında yalan söyler... Bazen de çocuk yalana doğrudan maruz kalabilir...

Liar Liar isimli filmde boşanmış bir avukat olan Fletcher, oğluna verdiği sözleri bir türlü tutamaz... Annesi ile beraber yaşayan oğlu, babasının kaçırdığı doğum gününde onun yalan söylememesi için dilek tutar. Bu dilek gerçek olur ve babası bir türlü yalan söyleyemez. Bu durum Fletcher'in tüm ilişkilerini birden bire sarsar; iş arkadaşları, müdürü, sekreteri ve yolda karşılaştırdığı diğer insanlar...

Yalan söyleyememesinin sebebini öğrenen Fletcher konuyu oğluna açıklamaya çalışır:

"Bazen büyükler yalan söylemek zorunda kalırlar. Yetişkinlerin dünyasında kimse ayakta kalamaz. Eğer yalan söyleyemezsem, davamı kaybedebilirim, terfi edemem, hatta işimi bile kaybedebilirim."

Tamamen rekabete ve korkuya dayalı bir sistemin içerisinde eğitim alıp sonra da çalışmak zorundaysak tamamen dürüst olabilir miyiz? Sadece insanları rencide etmemek adına kullandığımız 'pembe yalanlar' hariç, manipülasyon yapmadan dürüst bir şekilde işimizi yürütebilir miyiz? Yoksa hedefleri gerçekleştirmek için yalan söylemek zorunda kalıyor muyuz? Peki ya ilişkilerimiz? Beğenilmek için, karşı tarafı kırmamak için, ilişkimizde sıkıntılar olmasın diye yalan söylüyor muyuz?

Fletcher mevcut durumundan hala kurtulamamıştır... Hiç alışık olmadığı şekilde her şey dürüst bir şekilde yorumlar Fletcher, eski karısı ile yaptığı diyaloglardan birinde "Ben kötü bir babayım." der... Bu gerçeği ilk defa kendisine itiraf etmiştir. Yarattığı dünyadan yaşamaya o kadar dalmıştır ki, baba-oğul ilişkisine zaman ayırıp üzerinde düşünecek vakti olmamıştır. Bu yönü ile ilk defa yüzleşecektir. Acaba başka ne yalanlar söylemektedir kendi kendine?

Belki dışarıda duyduğumuz, bireysel veya kitlesel yalanlara artık alışmış olabiliriz. Hatta normal karşılıyor bile olabiliriz. Pembe yalanların ince çizgisi çoktan aşılmış olabilir. Ancak tüm bunlardan en sarsıcı olan kendimize söylediğimiz yalanlardır. Bebeklikten çocukluğu geçerken hayatta kalmak uyumlu olmaktan geçer. Tüm bu uyum sürecinden belli başlı içsel karakter parçaları geliştiririz. Acıdan uzak durmak ve hazzı, keyfi azami düzeye çıkarmak isteyen zihinmiz bu parçaları besler. Bu parçalardan bazıları hedeflerine ulaşmak, durumu kurtarmak veya sadece çizilen imajı korumak adına yalana başvurabilir. Bazı yalanlar o kadar çok kullanılmıştır ki, artık bunların doğruluğundan şüphe etmeyiz... "Ben şöyleyim, ben böyleyim" diye sabitlediğimiz tüm özelliklerimiz kendimize söylediğimiz yalanlardır... Kendini öfke ile tanımlayan birini ele alalım. Kişi her zaman öfkeli değildir. Öfkelendiği durumlara bakarak, her tetiklenmenin ardında yatan bilinçli ve bilinç dışı sebeplere bakarak bu özdeşlemeden özgürleşebilir.

Tersi de geçerlidir. "Ben bencil değilim." diyen biri kendi içindeki bencil olan kısmını görmezden gelmektedir. Taptuk Emre'nin dediği gibi; her insanda insanlığın tüm halleri vardır. Hakikat ise tüm yalanların ortadan kalması ile ortaya çıkar. Kendimiz ve hayatımız ile ilgili ne varsa gerçek olmayanları bıraktığımızda geriye kalan "bir şey olmayan çalışmayan" yaşayacak bir özdür sadece...

Tüm yüzleşmelerden sonra Fletcher'in hayatında onu gerçekten olduğu gibi seven bir kaç insanın farkına varmaya başlar. En başta kendi oğlu... Onu kaybetmemek için son bir şansı daha vardır. Bu son maceraya en büyük silahı olan "yalanları" olmadan gidecektir...

YAZI: DENİZ ÖZTAŞ Aile ve Organizasyon Sistem Açılımı Uygulayıcısı // Yazar
denizoztas.com

Çocuklar nasıl *meditasyon* yapmalı?

Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli isimli kitabın yazarı Eline Snel, çocuklar ve gençler için mindfulness odaklı çalışmalar geliştiren bir terapist ve eğitmen. Bir çocuğun ya da genç bireyin kendi bedeninde olan bitene tanıklık etmesi kadar önemli bir yatırım olamaz. Hem ebeveynler hem çocuk ve gençler için bu mindfulness uygulamaları neler ve ne gibi etkileri var Eline Snel'e sorduk.

söyleşi yeşim çağlayan



YOGA JOURNAL TÜRKİYE Kitabınız 'Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli' 27 ülkede yayımlandı. Bu sizin için çok sevindirici bir gelişme olmalı. Kitabı hazırlarken bunu ön görüyor muydunuz? Bu kitabı hazırlarken motivasyonunuz neydi? Bize içerikten kısaca bahseder misiniz?

ELINE SNELL 30 yılı aşkın bir süredir mindfulness kursları veriyorum. Çoğunlukla yetişkinlere. Yaklaşık 12 yıl önce şimdi Hollanda'da farklı ilkokullarında görev yapan müdürleri eğitiyordum. 8 hafta süren MBSR kursu süresince ve kursun sonunda kendilerini çok mutlu hissediyorlardı. Kendilerine daha nazik, işlerinden kaynaklanan stresin negatif etkilerini azaltmış, duygularını regüle edebilen, kendi yaşamlarında ve öğretmenlik mesleklerini icra ederken daha sakin olduklarına dair geri bildirimler geliyordu. O gün bana mindfulness uygulamalarını çocuklara da öğretmenin harika olup olmayacağını sordular? Hatta çocuklar için de bir kurs düzenlememi talep ettiler. Çocuklar için uygun olabilecek doğru, eğlenceli ve oyunsu dili bulabilmek için onlar için olması gereken doğru meditasyon süresini belirlemem, her yaş grubundan çocuk için uygun olabilecek gerçek mindfulness temelli eğitimi geliştirmem gerekti. Bunun için de okullara gitmem gerekti. Zihin sağlığı ile ilgili çalışan kurumlara da... Hatta çocuklar ile birlikte pratik etmem ve onlardan öğrenmem gerekti.

Ne yapar kendi iç dünyalarını bilmek isterler mi? Vücudunda olmak ve yaşamak hakkında? Duyguları ve düşünceleri öğrenmek için neye ihtiyaçları var? Kendinize ve başkalarına karşı nazik olmak hakkında? Ebeveynler bu sürece nasıl dahil edilir? Uzun, heyecan verici ve çok değerli bir süreçti ve ... Avrupa'da ilk defa (belki tüm dünyada) gerçek bir "çocuk yapımı" farkındalık metodu geliştirildi ve okullara, ruh sağlığı hastanelerine ve özel uygulamalar. 2009 yılında, okullarda eğitilen çocukların bazı ebeveynleri bana geldi ve kendileri için de bir şey geliştirip geliştiremeyeceğimi sordu. Böylece çocuklarını evde destekleyebilirler. Çocuklarından çok güzel hikayeler duydular. Kitap yazma niyetim yoktu, ama onlar için bir çeşit belge yazdım. Hollandalı bir yayıncı belgeyi gördü ve yayınlamak istedi. Herhangi bir beklenti olmadan, o zamanlar tamamen bilinmediği için. Ve o zamandan beri kurbağa, tüm dünyada bir milyondan fazla çocuk ve ebeveynleri için çok sevgili bir arkadaş oldu.

Kendi iç dünyaları, kendi bedenleri içinde yaşamak ve varoluş süreçler hakkında ne bilmek isterler? Kendi duyguları ve düşünceleri hakkında ne öğrenmek isterler? Kendilerine ve diğerlerine nazik olmak konusunda ne öğrenmek isterler? Bu süreçlere ebeveynler nasıl dahil edilebilir? gibi sorulara yanıt aradım. Bu süreç uzun ama heyecanlı ve bir o kadar da kıymetli bir süreçti benim için. Avrupa'da ve belki dünyada ilk defa çocuklar özelinde gerçek bir mindfulness yöntemi geliştirildi. Bu yöntem, okullara, zihine yönelik çalışmalara yürüten hastanelere ve özel pratiklere dahil edildi. 2009 yılında, okullarda bu uygulamalar ile eğitilen çocukların aileleri bana gelip onlar için de bir şey geliştirip geliştiremeyeceğimi sordular. Böylece evde de çocuklarını desteklyebileceklerdi. Çocuklarından bir çok güzel hikaye duymuşlardı. Benim o dönemde bir kitap yazma niyetim yoktu. Ben de onlar için bilgilendirici bir dosya hazırladım. Hollanda'dan bir yayıncı kuruluş bu dosyayı gördü. Bu çalışmayı basmak ve yayımlamak istedi. Benim o noktada hiçbir beklentim yoktu. Süreç benim için tamamen bir bilinmezdi. O noktadan sonra bu kurbağa şimdi, dünyanın farklı yerlerinden 1 milyondan fazla çocuğun ve ailelerinin yakın bir arkadaşı haline geldi.

YJT Bu kaynağın içinde izlenen yöntemi biraz daha anlatabilir misiniz?

ES Bu kitap, duygular, düşünceler ve bunların fiziksel işaretlerine ait koca dünyaya yani iç dünyamıza dikkatimizi yöneltmemiz için gerekli araçları sunuyor. Kısaca, bunlar için gerekli olan doğal insani yeteneğimizin geliştirilmesi için tasarlandı. Bu yaklaşım ile hızla değişen ve stresli bir dış dünyada daha esnek, şefkatli ve nasıl daha kendiniz olabileceğini öğreniyorsunuz. Tüm kalbinle, zihninle ve bedeninle farkında ve bulunduğun an içinde bulunma hali bu karmaşık dünya düzeni içerisinde kesinlikle çok önemli. Yaşam boyunca öğrenilebilecek çok önemli bir kabiliyet. Aynen bir kas gibi... Kitapta ebeveynler de nasıl daha mindful olabileceklerini öğreniyorlar. Yoğun hayatları içerisinde kaliteli zaman yaratmayı da... Kitabın CD'sinde de belirtildiği gibi mindfulness uygulamalarının her yaştan çocuğa fayda sağlayabileceğine dair artık daha da fazla bilimsel kanıt var. Bu faydalar arasında çocukların dürtü kontrolünün, duygusal zekasının, kendine güvenin, nezaket ve sabır gibi niteliklerinin gelişmesi ve güçlenmesi yer alıyor. Bu çalışmalar ile stres ile nasıl başa çıkabileceklerini ve içlerinde yatan o bilgeliğe nasıl ulaşabileceklerini de öğreniyorlar. Bir çocuğun sorumlu ve bağlı bir yetişkinliğe doğru ilerlerken, o yolu güçlü bir iç ışıkla almasına yönelik bir rehber...

YJT Ailelerden, çocuklardan ve öğretmenlerden aldığınız geri bildirimleri biraz daha anlatabilir misiniz?

ES Öğretmenlerden, ailelerden ve terapistlerden aldığım geri bildirimler çok olumlu. Zaman zaman çocuklarının okuldaki başarılarının da ötesinde ilk defa bir bütün olarak görebildiklerini ve bağ kurabildiklerini belirtiyorlar. Bu eğitimler sırasında çocuklarının içsel deneyimlerini duydukça kalpten etkilendiklerini de belirtiyorlar. Çocukların sınıfta daha sakin olduğun dair de geri bildirim alıyorum. Çocuklar diğer çocukları artık dışlamıyorlar. Uyku düzenlerinin iyileşmesi ve daha az stresli bir zihinle öğrenme kapasitelerinde de artış gözlemleniyor. Son olarak da daha az kaygılı ve kendi kişisel özelliklerine dair de daha fazla güvenli olmalarına da destek oluyor.

YJT Eğitim programınız hakkında bilgi verebilir misiniz?

ES Devam eden uluslararası Academy for Mindful Teaching - Eline Esnel eğitim programı, çocuklar ile çalışan öğretmenler, psikologlar, psikiyatristler, yoga uzmanları ve sosyal hizmetler alanında çalışan profesyonellere yönelik hazırlandı. Eğer mindfulness programıyla bir çocuğu eğitecekseniz, sizin de bir mindfulness deneyiminizin olması gerekli. Önerim hangi deneyime sahipseniz onu öğretmeniz yönünde olacak.

Mevcut eğitimlerim:

4-12 yaş arasındaki çocukların eğitimi için 6 günlük yoğunlaştırılmış temel kurs

12-20 arasındaki gençlerin eğitimi için 6 günlük yoğunlaştırılmış temel kurs

Öğretmenler ve ebeveynlerin eğitimine yönelik 6 günlük yoğunlaştırılmış eğitim (mindfulness deneyimi olan, çocuklar ve gençler için yürütülen temel eğitimleri tamamlamış olan uzmanlar katılabilir.)

Bu eğitimlerin konsepti tamamen bilimsel olarak kanıtlanmış bilgilere dayanıyor. Eğitimlerin tüm içeriğini **www.elinesnel.com** web sayfam üstünden de bulabilirsiniz.

Siddashram Yoga Center Alanya Ashram

Stres, toksin ve yorgunluklarınızdan arınmak ve sağlığınıza katkıda bulunmak için, Alanya Toroslar Dim Çayı Vadisi'nde, özenle hazırladığımız bir haftalık programımız, size, sevdiklerinize, anne ve babanıza verebileceğiniz en güzel hediye.













Kamp dönemleri

1 - 7 Temmuz
21 - 27 Temmuz
28 Temmuz - 3 Ağustos
14 - 20 Ağustos
26 Ağustos - 1 Eylül

Kayıt ve bilgi için
Yogi Adnan Çabuk
0533 777 86 40

yoga alamode



podyumdan yoga matına uzanan yolculuk

Begüm Özbek ve Demet Yoruç, podyumda başlayan dostluklarını yogaya taşımış iki güzel insan. 90lı yılların moda dünyasının bu iki önemli ismi ile Jivamukti Yoga yolculuklarını konuştuk.

söyleşi gülçin özsoy
fotoğraf bennu gerede

Demet Yoruç, 2005 yılından bu yana Jivamukti Yoga öğreten Demet Yoruç, ilk dersinin ardından "kendimi yoga aşkına düşmüş buldum" diyor. Bu aşkla başlayan yoga serüveni ise Dharma Mittra, David Life, Sharon Gannon ve Maty Ezrati gibi eğitmenlerden aldığı eğitimler ile devam etmiş. Bu tarzın yanında Iyengar ve Ashtanga'yı kendi yoga pratiğine ekliyor. Hayatının mottosu da hayatın her aşamasında şefkatli seçimler yapmak üzere kurulu... Jivamukti Yoga'nın Türkiye'de tanınması ve yaygınlaştırılması konusundaki rolünü de söylemeden geçemeyeceğiz.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Jivamukti Yoga öğrencisi olmak nasıl bir şey? Sizin için ne ifade ediyor?

DEMET YORUÇ Günümüzde Hatha yogadan yola çıkan ve çeşitli isimler altında öğretilen pek çok modern yoga metodu var. Yogaya başladığım günden başlayarak bugüne değin mevcut tarzların çoğunu denedim. Jivamukti nin kurucuları Sharon Gannon ve David Life'ın yaşamlarını yalnızca yogaya değil yoga felsefesinin vurguladığı öğretilerden yola çıkarak doğaya ve tüm canlılara hizmet etmeye adamış olduklarını gördüm. Jivamukti ile tanıştığım zamana yani 2004 yılına dönüp baktığımda görüyorum ki o dönemde çevremize, doğaya ve hayvanlara saygı duymamız, onları korumamız gerektiğini ısrarla vurgulayan; bizi yediğimiz ve giydiğimiz şeylerin nereden geldiğini düşünmeye sevk eden başka bir uygulama pek yoktu. Ya da belki batıda bu bilgilere şimdiki kadar kolay ulaşılamıyordu. Ben Jivamukti sayesinde yaşamı korumak adına neler yapmamız, nelerden kaçınmamız gerektiğini öğrendim. Tüketim alışkanlıklarımı gözden geçirdim ve zaman içinde PETA'nın kurucusu Ingrid Newkirk'in deyimiyle 'şefkatli seçimler' yapmak üzere bir refleks geliştirmeye başladım.



Jivamukti yoga asana ve sıralaması ile insanı fiziksel olarak zorlayan, yoga stüdyosundan ya da yoga matından ayrıldığında etkisini sürdüren ve kişinin yaşama karşı sorumluluklarını her an hatırlatmaya, farkındalık yaratmaya devam eden samimi bir yöntemdir.

YJT Jivamukti Yoga ile tanışmanız nasıl oldu?

DY 2004 yılında dil ve sanat çalışmaları için New York'taydım. O dönemde aktif olarak sergilere katılıyordum ve çok stres altındaydım. Sık sık panik atak geçiriyordum, korkular içindeydim ve özellikle ölüm korkusu ağır basıyordu. New York'a gitmeden önce İstanbul'da Yoga Şala'da Zeynep Aksoy'un derslerine girmiştim. Dersler asana ağırlıklıydı. Yogayı sevmiştim, ama devamını getirememiştim. New York'ta Berrak Yurdakul'un tavsiyesi ile Jivamukti Yoga Okuluna başladım ve daha ilk derste oldukça etkilendim. Bu ders chanting ile başlamıştı. Derste yoğun asanalar vardı ama hoca bir yandan da yoga felsefesiyle ilgili bilgiler veriyordu. Daha önce katıldığım derslerden çok farklıydı. Kendimi birdenbire yoga aşkına düşmüş buldum. Her gün bir değil iki derse girerek Jivamukti yogayı ilerletmeye başladım. Panik ataklarım bıçak gibi kesilmiş ve stresim hemen azalmıştı. Jivamukti'de girdiğim o ilk dersten yalnızca 6 ay sonra -yani 2005 yılının mayıs ayında- Rhinebeck'teki Omega Eğitim merkezinde Jivamukti hocalık eğitimini tamamladım. 2007 yılında yine New York'ta Dharma Mittra ile 'Life of a Yogi' eğitimi ile yoga bilgimi derinleştirdim. Zaten hocalarım David Life ve Sharon Gannon da yıllarca Dharma Mittra ile çalışmışlar. Bunun yanısıra Jivamukti asana pratiğimi Iyengar ve Ashtanga'yı da çalışarak desteklemeye gayret ediyorum.

YJT Bu tarzın kendinize en yakın bulduğunuz yönü nedir?

DY Jivamukti yoganın kendime en yakın bulduğum yönü aktivist tavrı. 'Ahimsa' kavramını yani 'şiddetsizlik' kavramını hayatımın her alanında uygulamaya çalışıyorum. Şiddet yalnızca kavga ederek, dövüşerek, savaşarak uygulanmıyor. Günlük hayatımızın içinde şiddet uyguladığımız ve şiddet gördüğümüz alanlar çok geniş bir yelpazeye yayılıyor. Kendi iştahını gidermek için bir hayvanın canını almak gibi ciddi bir eylem de şiddettir ama trafikte diğer sürücülere hakaretler savurmak, marketin kasa sırasında bir başkasının önüne geçmek gibi basit görünen eylemler de şiddettir. Hatta çocuğuna sesini yükseltmek, eşine veya arkadaşına surat asmak bile şiddetin bir türevidir ve insanın kendi yaşamındaki şiddet dozunu azaltabilmesi için bütün bunlara farkındalık getirmesi gerekir.

YJT Aynı zamanda mindfulness ile ilgileniyorsunuz. Budist öğretileri takip ediyorsunuz ve yoga çalışmalarınızı Maty Ezrati ile derinleştiriyorsunuz. Bunlardan da kısaca bahseder misiniz?

DY Ben 'mindfulness' kavramını 'uyanık kalmak' diye tercüme etmeyi uygun buluyorum. İnsan ne yazık ki hayatının çok büyük bir bölümünü uyurgezer gibi bir halde; alışkanlıklarının, şartlanmalarının ve otomatik tepkilerinin sınırları içerisinde sürdürüyor.

YJT Kişinin bu çaresiz ve aciz durumda olduğunu ve adeta bir robot gibi davrandığını fark etmesi müthiş zordur. Beni bu farkındalığa ulaştıran yol, Jivamukti'nin felsefesinden yola çıkarak yaptığım arayış oldu.

DY İnsanı kendi içine hapseden alışkanlıklar zihinsel, duygusal ve bedensel alışkanlıklardır. Mindfulness ile uyanık kalarak ve kendimizi izleyerek bizi kısıtlayan zihinsel ve duygusal alışkanlıklarımızı gözlemleyebiliriz. Bedensel alışkanlıklarımızı kırmakta ise en büyük yardımı yogadan alırız. Her insanın bedeninin kendine has alışkanlıkları vardır. Belli bir şekilde durur, belli bir şekilde oturup-kalkar ve belli bir şekilde yürürüz. Dışarıdan bir müdahale ile bedenin alışkanlıklarını kırmaya çalışmadığımız sürece ömrümüzü bu hareket kalıpları ve kısıtlı repertuvar içinde geçirmeye mahkum oluruz. Oysa düzenli bir şekilde yoga yaparsak zincirlerimizi kırabilir, bedensel alışkanlıklarımızın boyunduruğundan yavaş yavaş kurtulabiliriz. Bedensel özgürlük otomatikman zihne de yansıyacaktır çünkü beden ve zihin çok yakın bir ilişki içindedir. Nasıl ki zihin korku dolu bir senaryo hayal ettiği zaman, beden sıkışır; işte aynı şekilde beden rahatladığı zaman da zihin belli bir esnekliğe kavuşacaktır.

Burada şunu vurgulamak gerekli: yoga yapmak demek lastik gibi bir esneklik peşinde koşmak demek değildir. Her insanın amacı kendi bedensel alışkanlıklarının dışına ve ötesine adım atmaya çalışmak olmalıdır. Siz normalde ayak parmağına bile dokunamayan bir kişi olabilirsiniz. Hiç önemli değil ve yoga yapmanıza asla engel olmamalı. Ayak parmağınıza dokunabildiğiniz gün yoga amacını gerçekleştirmiş olacaktır. Çok büyük hedeflere gerek yok. Her aşamada yenilenen küçük hedefler yeterlidir.

Begüm Özbek, Jivamukti Yoga uzmanı olmasının yanında Yaşam Hakkına Saygı Derneği kurucu üyesi. Dernek, vegan yaşam şekli ve hayvan hakları konusunda çeşitli etkinlikler düzenliyor. Aynı zamanda sakat, yaşlı hayat boyu desteğe ihtiyacı olan canlara da bakım hizmeti veriyor.

"İnsanoğlunun kendi yaşamanın bu dünyayı paylaştığı diğer canlılardan bağımsız olduğunu düşünmesi büyük yanılgı. Bu savaşlar, bu vahşet, bu üzüntüler son mezbaha kapanana kadar bitmeyecek. Kısacası ne ekersek onu biçeceğiz."

Vegan bir yaşam şeklini de benimseyen Begüm Özbek ekliyor: "Bu yaşam biçimini benimsemek bizlere kısıtlı olan küresel kaynakların hayvancılık için kullanılmaması, çevre, hava ve su kirliliği, küresel ısınma gibi çok önemli konularda bireysel sorumluluk alarak kendi üstümüze düşeni yapma şansını da veriyor."

Yıllardır hayvan hakları aktivisti olan Begüm Özbek, Jivamukti Yoga hocası olmamın en önemli sebebinin de bu bilinci desteklemesi olduğunu belirtiyor. Bireysel dönüşümün toplumsal değişimi getirir fikrini benimsemeyen Jivamukti Yoga hakkında Begüm Özbek ile kısa kısa...

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Jivamukti Yoga sizin için ne ifade ediyor?

BEGÜM ÖZBEK Jivamukti yoga öğrencisi olmak aydınlanmaya giden yolda tüm canlıların sevgi ve merhametle kucaklandığı bir yolculuğa çıkmaktır. Jivamukti benim için temel olarak üç şey ifade ediyor: özgürlük, bireysel güçlenme/merkezlenme ve ahimsa (şiddetsizlik).

YJT Jivamukti Yoga'ya başlama serüveninizi anlatır mısınız?

BÖ Ben yoga pratik etmeye Amerika'dan Türkiye'ye taşındığım 2012 yılının sonunda başladım. Jivamukti Yoga ile çok sevgili dostum ve hocam Demet Yoruç sayesinde tanıştım. Jivamukti Yoga'nın beş prensibi olan ahimsa (şiddetsizlik), dhyana (meditasyon), bhakti (sadakat; hareketlerimizin arkasındaki amaç), shastra (sanskrit öğretiler), nada (zihnin ve bedenin derin dinleme pratiğini derslerde müzik çalarak geliştirmek) yoga pratiğinin gerçek anlamda spiritüel bir pratik olarak öğretilmesini sağlar.

Ayrıca Jivamukti yoga "asana" nın orijinal anlamı olan "oturuş"üzerine yoğunlaşır ki bu bizim yeryüzünde ki tüm varlıklarla olan ilişkimizi temsil eder ve asana pratiği ile bu ilişkinin arındırılması ve kuvvetlendirilmesi amaçlanır.



yaşarken özgürleşmek jivamukti yoga

Jivamukti Yoga, adını daha sık duymaya başladığımız bir yoga türü. Dinamik akışları ile meşhur olmuş olsa da, aslında felsefesindeki temel kavramlara dayanan, yoga pratiğini bir bütün olarak ele alan modern bir yoga yöntemi.

1984'te Amerikalı bir çift olan Sharon Gannon ve David Life tarafından kurulan bir sistem. Bu dosyayı hazırlırken bu sistemin prensiplerini sizler ile paylaşmak istedik. Jivamukti Yoga'yı daha da derinden tanıtmak için Türkiye'deki Jivamukti Yoga hocaları Yeliz Utku Konca, Mina Erçel, Naile Soyel, Pınar Enginsu ve Hülya Gramya Yılmazipek ile Jivamukti yoga serüvenleri ve diğer çalışmaları hakkında da sohbet ettik.

söyleşi gülçin özsoy

Dosyanın hazırlanmasında Jivamukti Yoga hocaları ile süreci koordine ederek, bilgi, deneyimini bizler ile paylaşan Yeliz Utku Konca'ya özellikle teşekkür ederiz.

Kurucuları kimlerdir?

Jivamukti Yoga, 1984'te Amerikalı bir çift olan Sharon Gannon ve David Life tarafından kurulmuş. O dönemde her ikisi de kişisel nedenlerle yogaya başlamışlar ve bir süre sonra derinleşmek için Hindistan'a gitmişler. Geleneksel yoganın parçalara bölünüp bir kısmının asanaya, bir kısmının meditasyona, bir kısmının ise yoganın başka yönlerine odaklandığını ve diğer yönlerini ihmal ettiklerini görünce, tüm bu yönleri, tüm parçaları tekrar bir araya getiren bütüncül bir yöntem oluşturulmuş. Aslında yoganın özüne geri dönüş hareketi de denebilir. Kurucuları bu sisteme, Jivamukti adını vermişler.

Felsefesi nedir?

Jivamukti Yoga, asanayı biraz farklı tanımlayarak tüm felsefesini oluşturuyor. Asana'yı sadece poz olarak almıyor. Sanskrit kelime anlamının "oturduğun, yaşadığın yerle bağlantı" olduğunu vurgulayarak, asana pratiğinin aslında tüm Dünya ile üzerinde tüm yaşayanlarla bir bütünlük içinde bağlantımızı, ilişkimizi arındıracak ve güce sahip olduğunu belirtiyor. Asana sadece fiziksel bir egzersiz olarak değil, dünya ile bağlantımızı kuvvetlendiren bir pratik olarak yapılıyor. Ayrı ve kopuk hissetme halini giderip birlik hissini güçlendiriyor ve bu yolla da devamlı bir mutluluk halinin yolunu açıyor.

Jivamukti'nin anlamı nedir?

Jiva bireysel ruh, mukti ise kurtuluş, azad olma anlamına geliyor. Jivamukti kelimesi de yaşarken ruhun özgürleşmesi, azad olması olarak açıklanabilir. Jivamukti aslında hem bu yoga yönteminin ismi hem de nihai amacı.

Diğer yoga türlerinden ayıran nedir?

Genelde öğrenciler bir stüdyoda Jivamukti dersi görünce, "haa, bu şu zor olan yoga, değil mi?" diyorlar. Doğru, Jivamukti Yoga'da hem pozları bilmek, hem nefesini kullanmak hem de dinamik bir seriyi takip edebilmek gerekiyor. Jivamukti yoga dersinde olması gereken belli başlı asana grupları var ancak asanaların ötesinde Jivamukti Yoga'yı diğer yoga türlerinden ayıran en temel fark, dayandığı 5 temel direk.

Bunlar her Jivamukti Yoga dersinin temelini oluşturan kavramlar ve dersler özel olarak bunlara vurgu yapmasa da her Jivamukti dersinde bu beş kavramın etkisini hissedersiniz.





Jivamukti Yoga'nın 5 temel direği:

1.Ahimsa: Başkalarına zarar vermeme. Patanjali, Yoga Sutraları'nda ahimsa'yı bir yama olarak sunuyor. Başkalarına karşı davranışlarımızda gözetmemiz gereken kısıtlamalar. Ve onların ilki de ahimsa. Hem fiziksel davranışla, hem sözle, hem de düşünceyle, karşımızda gördüğümüz öteki varlığa, ister insan, ister hayvan olsun zarar vermeme ilkesi. Buradan hareketle, Dünya üzerindeki hayatımızın, etrafımıza verdiği zararı minimum indiren bir hayat olması gerektiğini vurguluyor Jivamukti Yoga. Buna çevreye duyarlı olmak, başka canlıları yememek, suyu ve diğer doğal kaynakları israf etmemek de dahil. Günlük hayattaki bireysel seçimlerimizin bütüne varınca büyük etkisinin olabileceği hatırlatılıyor.

2. Bhakti: Adanmışlık. Körü körüne kendini bırakma değil.

3. Dhyana: Meditasyon

4. Nada: İç sesi dinleme, dış ses olarak iyileştirici, motive edici, güç verici müzikler kullanma.

5. Shastra: Kadim yoga kaynaklarına dayanma. Her Jivamukti dersinde, kadim yoga kaynaklarından gelen bir yoga felsefesi kırıntısı bulursunuz. Bazen tüm ders, o felsefenin etrafındaki bir temada örülmüştür. Bir taraftan asana ve meditasyon yaparken, bir taraftan da bu felsefeyi kendi hayatınıza rehberlik etmesi için kullanır, ya da bazen bu felsefeyi sorgularsınız.

Bunların haricinde, artık Jivamukti Yoga derslerinin açılış cümlesi gibi olan bir mantra var: "Lokah samasta sukhino bhavantu".

Jivamukti Yoga metodu, bu mantrayı tercüme ederken sadece geleneksel "tüm varlıklar mutlu ve özgür olsunlar" çevirisi yerine, buna ek olarak "onların mutlu ve özgür olması için ben de elimden geleni yapayım, düşüncelerimle, sözlerimle ve eylemlerimle" diye ekleyen çeviriyi benimsiyor. Burada da empati devreye giriyor ve yaptıklarını kendin için değil, etrafındakileri de düşünerek yapmak devreye giriyor.

Aydınlamanın kendin için değil, tüm varlıkların iyiliği için olması gerektiğini söylüyor. Ve etrafındakileri düşünmeye başladığın zaman da sosyal aktivizm devreye giriyor. Kişinin bir kurban olmadığını, karmanın var olduğunu ve biriktirdiğin karmaların sonucunu yaşayacağını ancak olaylar karşısında her zaman bir seçim yapabileceğini, nasıl tepki vereceğini seçebileceğini ve o anı etkileyebileceğini hatırlatıyor.

Şartlı refleks gibi tepkiler vermek yerine, bilinçli olarak hareket etmeyi salık veriyor. Katılmadığın şeyler hakkında konuşup şikayetlenerek enerjini, hayat gücünü, yani Prana'yı boşa harcamak yerine, inandığın ve katıldığın şeyleri düşünüp onlar için çaba göstermemiz gerektiğini vurguluyor. Karşındaki her kişinin sonsuz bir potansiyeli olduğunu, ve her öğrenciye kutsal bir varlık olarak kıymet verilmesi gerektiğini hatırlatıyor.

Tüm bu felsefenin etkisiyle Jivamukti dersleri, insanı düşündüren, sorgulatan, değiştiren, elinden geleni yapmaya iten, etrafıyla daha bağlantılı bir insan yapan çok etkili dersler oluyor. Her dersin özelliği, dersi veren hocaya göre değişebiliyor.



YELİZ UTKU KONCA Vegan Yemekler blogunun sahibi. New York'taki doktora günlerinde Jivamukti ile tanışmış. Vegan bir yaşam biçim seçmesinde, veganlığı devam ettiremeyeceğini düşündüğü anlarda Jivamukti Yoga'nın büyük etkisi olmuş. Sharon Gannon'ın yazdığı Yoga ve Vejetaryenlik kitabını Türkçe'ye çevirerek veganlık, bilim insanı kimliklerini birleştirmiş. Hocalarının "Bir kurtarıcı bekleme. Beklediğin kurtarıcı sensin." cümlesi hayat biçimini şekillendirmesine büyük etki sağlamış.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Nasıl başladı Jivamukti serüveni?

YELİZ UTKU KONCA New York'ta yaşarken bir gün yine bütün gün deney yapıp, makale okuyup gece geç saatlerde eve gitmek için metroya doğru yürürken, yürüdüğüm sokakların güzelliğini, refahını ve yaşadığım hayatın aslında hep hayalini kurduğum hayat olduğunu düşündüm. Dışarıdan bakınca her şey tamdı, tüm taşlar yerine oturmuştu. Güzel bir eğitim almıştım, çok çalışmıştım, seve seve çalışmıştım ve tam istediğim şehirde, tam da sevdiğim türden bir bilim yapıyordum. Ve üstelik tüm hayatımı da doktora programından aldığım burs ile finanse ediyordum, nihayet ekonomik özgürlüğüm vardı. Dışarıdan bakınca tamammış gibi görünen bir hayatım vardı, öyleyse ben neden içimi boş hissediyordum? İçimde bir düğüm, gözümde yaşlarla bunu düşünürken birden yogayı denemek geldi aklıma. Ancak bu, içimi dolduracak, spiritüel doyum sağlayacak bir yoga türü olmalıydı. Bir mucize eseri Jivamukti Yoga sayfasını buldum. Tam aradığım özelliklere sahipti, tek kötü tarafı, stüdyoya gidenler arasında Madonna, Uma Thurman, Sting gibi çok fazla ünlü isimin varlığıydı. "Yoga stüdyosu zaten bana uzak, çok zengin bir muhittedir, o kadar uzağa gitmem mümkün değil" diye kendimi kandırmaya ve kaçmaya çalışırken, yerine bakınca yoga stüdyosunun bana sadece birkaç sokak ötede olduğunu gördüm. Artık bir bahanem kalmamıştı. O dönemde Jivamukti Yoga Okulu'nun her ay verdiği ücretsiz tanıtım dersi ilanını da görünce, korka korka da olsa ilk Jivamukti dersime gittim. Tıklım tıklım dolu bir sınıftı. Dersin başında söylediğimiz mantralardan, anlatılan hikayelere, pozlara kadar her şey içime sindi ve sanki ben hep bunu beklemişim gibi geldi. Ve dersten çıktığımda hava daha berrak, yapraklar daha yeşil, kuşlar daha cıvıltılı gelmişti. İçimde bir hafiflik ve nihayet bir bütünlük hissi oluşmaya başlamıştı. O günden sonra da içimi dolduran yoga yolculuğum hep devam etti.

YJT Jivamukti Yoga hocası olmaya nasıl karar verdiniz?

YUK Aslında daha ilk dersin sonunda karar vermiştim. Bu kadar etkili bir yöntemi herkes bilmeliydi. New York günlerimde burslu okuyan bir öğrenciydim, yogaya verecek pek param yoktu. Aldığım burs ancak New York'ta yaşamaya ve kıt kanaat geçinmeye yetiyordu. Yoga derslerine girebilmek için stüdyoda ders karşılığı yardım etmeye başladım. Temel olarak mat yıkıyordum   Kaç saat mat yıkarsam o kadar saat derse girebiliyordum. Bir-iki sene böyle devam ettikten sonra, nasıl oldu bilemiyorum ama Jivamukti hocalık eğitimi için gereken muazzam parayı biriktirip, bir ay tüm işlerimden uzak kalma iznini koparıp, hiç arkama bakmadan New York'un kuzeyindeki Omega Institute'da verilen bir aylık, yatılı, tam zamanlı eğitime gittim. Orada bize o kadar derin bilgiler aktarıldı ki artık hocalık yapmamak olacak şey değildi. Ancak eğitimden sonra hala da tecrübe edinmem gerektiğini, ve insanlara ders verirken birinin de başımda olup bana geri dönüş vermesini, bana yol göstermesini istediğim için Jivamukti'nin çıraklık programına yazıldım, ve bir sene boyunca çok sevdiğim hocam Julie Kirkpatrick ile çalıştım ve 800 saatlik eğitim sertifikamı almaya hak kazandım. On senedir yoga dersi veriyrum, ve her ne kadar başka yöntemlere açık olsam, ve başka yöntemlerden beslensem de, temellerim hala Jivamukti Yoga'dan geliyor ve derslerim hala Jivamukti'nin temel prensiplerinin etrafında dönüyor.

YJT Jivamukti öğrencisi olmak sizin için ne ifade ediyor?

YUK Jivamukti dersleri terapi gibi. Ujjayi nefesi insanı meditatif bir hale sokuyor ve hep nefesinle hareket ediyorsun. Bir taraftan asnaları yaparken, bir taraftan da dersin teması, derin bir analiz ve sorgulama yaşatıyor. Jivamukti Yoga yapmak benim için bir terapi etkisi yaratıyor. Bütün hayatını, eylemlerini, düşündüklerini, söylediklerini, yaptıklarını, önüne serip incelemeni sağlıyor. "Lokah samasta sukhino bhavantu" mantrasını hep hatırlayıp kendi hayatımı da buna uygun yönlendirmeye çalışıyorum, elimden geleni kendim için değil, bu dünyayı paylaştığım varlıklar için yapmamı hatırlatıyor.

YJT Jivamukti'nin en kendinize yakın bulduğunuz yönü ne?

YUK Jivamukti Yoga benim için bir yoga tarzı olmanın ötesinde bir yaşam tarzını, bir yaşam felsefesini teşkil ediyor. Felsefenin temelinde de tüm varoluşla bir bütün olduğunu hissetmek, çevresinden soyutlanmadan, insanların dünyanın ve evrenin tek sahibi olmadığını bilerek, yarattığı çevresel sorunların farkında olarak yaşamak ve bunlara karşı elinden gelen çabayı göstermek var. Sürekli olarak sorgulamak, toplumun kurallarına körü körüne kapılmamak, elinden geleni yapmak vurgulanıyor, ve bunlar benim için çok değerli. Aynı zamanda kadim kaynaklardan beslenerek, onlardan okuyup onlara referans vererek, sorgulayarak ilerlemenin teşvik edilmesi de benim için çok önemli.

YJT Siz aynı zamanda hala aktif olarak bilimle uğraşıyorsunuz, üniversitede ders veriyorsunuz, vegansınız ve vegan beslenmeyle ilgili bir blogunuz ve eğitimleriniz var. Bunlardan da biraz bahseder misiniz?

YUK Kendimi bildim bileli bilime ilgim vardı, hep bilim adamı olmak isterdim. Aslında işin araştırma tarafından çok okuyup araştırma, doğru bilgiyi bulma, yazma kısmına hevesliydim. Hala da öyleyim, ve bilimin beynimi çalıştırış şeklini seviyorum, bir odak noktası sunmasını, sabır gerektirmesini, ve yaptığın işe hem son derece derinleşmeni hem de arada sırada birkaç adım geriye atıp bakıp değerlendirmem gerekmesini, sorgulamam gerekmesini seviyorum. Öte yandan üniversitede laboratuvarda dersler veriyorum ve öğrencilerle yakın ilişkide olmayı, onları çevrelerine duyarlı kişiler olmaları konusunda yönlendirme şansım olmasını, sorgulama alışkanlığını geliştirmelerine katkım olmasını seviyorum. Tüm bunlar veganlıkla örtüşecek mi düşünürken, sağlıklı bir vegan olarak kalabilmek için ne kadar çok araştırma yapmak gerektiğini fark ettim. Sadece araştırma yapmakla kalmayıp bir de internette bulduğun her şeye güvenilemeyeceğini, birçok yazının asılsız ve bilgiye dayanmayan, kişisel yorumlar olduğunu fark ettim. Her zaman sorgulamak gerekiyor, ve belli bir konuyu merak ettiğimde, mesela veganlarda omega-3 konusunu merak ettiğimde, ben hemen yapılmış bilimsel çalışmaların orijinal makalelerini bulup okuyup, hangilerinin güvenilir hangilerinin güvenilmez olduğunu belirledikten sonra inceleyip kendi görüşümü oluşturuyorum. Ne yazık ki herkes bilimsel makalelere erişemez, erişse de bunları doğru anlamayabilir. Oysa ki bunları okumak benim için bir zevk, ve istediğim her makaleye erişme şansım var. Ben okuyorum, inceliyorum ve öğretmeyi de sevdiğimden ya Bilinçli Vegan kursunda olduğu gibi öğretiyorum, ya da örneğim veganyemekler.com blogundaki B12 yazısında olduğu gibi araştırdıklarımı toparlayıp resmen derleme bir makale formatında, kaynak göstererek yazıyorum.



MİNA ERÇEL Jivamukti öğrencisi olmak disiplinle beraber özgürleşmeyi getiren bir yöntem. Günlük pratiğe devam ettikçe beden açılıyor, zihin esniyor ve içindeki merhamet duygusu tüm canlılara yayılmaya başlıyor diyor Jivamukti eğitmeni Mina Erçel. Aynı zamanda Art of Living ile de ilgilenen Erçel; "Jivamukti ve The Art of Living'in ortak yönleri arasında karşılık beklemeden hizmet etme, başkaları için ben ne yapabilirim düşüncesi yatıyor.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Nasıl başladınız ve hoca olmaya nasıl/neden karar verdiniz?

MİNA ERÇEL Sevgili arkadaşım Demet Yoruç sayesinde 2006 yılında Jivamukti ile tanıştım. Onun derslerine giderek yoga ve özellikle Jivamukti çok sevmeye başladım. İstanbul'a getirdiği ileri seviyedeki hocalar, özellikle Yogeswari sayesinde bu yolda ilerledim ve derinleşmeye devam ettim.

Hoca olma kararı Jivamukti Yoga Okulu'nun kurucularından Sharon Gannon'ın 2009 Aralık ayında İstanbul'a geldiğinde beni ikna etmesiyle oldu. Çok iyi hatırlıyorum, gözlerimin içine baktı ve "Mina, sen çok iyi bir Jivamukti yoga hocası olursun" dedi "sen bu eğitmenlik programına gelmelisin" deyince kaderim belirlenmişti. 2010 senesinde kendimi New York eyaletindeki Omega Center'da buldum.

YJT Jivamukti Yoga'nın sizi en çok etkileyen kısmı nedir?

ME Yoga asana yani duruşlar dışında öğretilerin kadim yazı ve kitaplara bağlı olması. Müziğin derslerde önemli rol oynaması ve her dersten sonra meditasyon pratiğini entegre etmesi çok anlamlı geliyor bana pratiğimde.

Sanskrit dilinde söylenen mantralar ruhu yüceltiyor ve yoganın anlamlı köklerine bağlıyor.

YJT Aynı zamanda Art of Living eğitmenisiniz. Bu yöntemden de bahseder misiniz?

ME The Art of Living ile New York'ta otururken 11 Eylül olaylarından sonra tanıştım. Stres yönetimi ile başlayan bu program, hiç tahmin etmediğim bir şekilde tüm hayatımı değiştirdi ve güzelleştirdi.

The Art of Living dünyada 150 ülkede var olan ve kar amacı gütmeyen bir organizasyon. Kursların merkezinde 'Sudarshan Kriya' nefes tekniği olan, nefesin dinlendirici ve yenileyici etkisiyle katılımcılarına derin bir dinlenme ve tazelenme fırsatı sunan bir program.

Art of Living de, Jivamukti yoga da başka insanların ve yaşayan tüm canlıların hayatını yüceltmeyi amaçlayan kurumlar.

YJT Jivamukti ile örtüşüyor mu ya da belli bir yanını derinleştiriyor mu?

ME The Art of Living, Jivamukti yoga gibi çok eski, köklü öğretilere dayanan bir sistem. Art of Living esas nefes ve meditasyon üzerinde duruyor, yoga asanalar ön planda değil.

Sharon Gannon ve David Life deneyimleri ve bilgileriyle, batılı bir insanın anlayabileceği bir şekilde ifade ederek, beni kadim metinler olan Bhagavad Gita ve Patanjali'nin Yoga Sutraları ve genel olarak Vedik bilimine yaklaştırdı ve anlamı sağladı. Sharon ve David sayesinde Doğu ile Batı arasındaki köprü daha anlamlı ve günlük hayata kullanılabilir hale geldi.

İkisininde ortak yöne "karma yoga" denilen, karşılık beklemeden hizmet etme, başkaları için ben ne yapabilirim diye düşünce konsepti.

Tabii tüm köklü yoga öğretileri gibi ahimsa ve vejeteryanlık, diğer canlılara zarar verme- me, bedeni saf ve temiz tutmak ön planda.

YJT Bu alanda özelleşmenizde Jivamukti Yoga'nın etkisi oldu mu?

ME Kesinlikle! Sevgili hocalarım Sharon ve David'e bu konuda sonsuz teşekkür etmek isterim. Beni kendime ve hayattaki "dharma" (kaderimi) yaklaştırıp, bulmamı sağladılar.



NAİLE SOYEL Jivamukti Eğitmeni Naile Soyel'e göre metodun özü, yoginin özgürleşmeye doğru giden yolda varoluşun bütünüyle olan ilişkisini gözden geçirmesini gerektirir. Yaşadığımız çevre, hayatı besleyen doğa elementleri, insanlar ve tüm canlılarla olan bağ; sürekli barışta, huzurda ve sevgide olabilmeli. Günümüz dünyasında ise sosyal ve çevresel sorunlar, sömürülen doğal hayat ve hayvan hakları gibi konularda sorumluluklarımızı anımsamak ve paylaşmak adına aktivist bir duruşu doğuruyor Jivamukti Yoga öğrencisi olmak. Sadece matın üzerindeki pratiğin genişlemesi; Dünya gerçeğine insanlığa ve tüm canlılara hizmet edebilmesi anlamına geliyor Jivamuktinin gerçek anlamdaki pratik uygulaması.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Jivamukti Yoga'ya nasıl başladınız?

NAİLE SOYEL 2009 yılında senior hocalarımızdan Yogeswari'nin İstanbul ziyaretinde tanıştım ilk kez Jivamukti ile. 2006 yılından beri devam eden pratiğim ve yoga eğitmenliğimin boyut değiştirdiği bir sınıf olmuştu ilk Jivamukti sınıfım. Mantra müziklerin eşliğinde; muazzam bir zarafetle dans gibi akan asanaların beden üzerinde ihtilal etkisi hissini halen hatırlıyorum! Sutralardan, Bhagavat Gita'dan, ruhsal özgürleşme yolundan bahseden kadim öğretilerle bütün ezberlerimin bozulduğu kalıplarımın kırıldığı Yogeswari'nin bu dersinde karar verdim yolumun artık burada olduğunu.

YJT Jivamukti'nin en kendinize yakın bulduğunuz yönü ne?

NS 12 yaşımdan beridir hayvanların yaşamının insanların tabağında son bulmasının haksızlık olduğuna inancımla etik vejeteryan bir hayat tarzını benimsemiştim. Hayatın bütününe olan saygı ve gönül borcumuz; birileri için karşılıksız iyi olma, yardım etme, destek olma içgüdüsü; Jivamukti Yoga'nın özünde kendime en yakın bulduğum noktalardı. Sevgili Hocamız Sharon Gannon'un ' hayatını yüceltmek istiyorsan önce başkalarının hayatlarını yüceltmek için elinden geleni yapmalısın' sözü ile bütünleşiyordu insan doğasının hayatın bütününe yansıması gereken özü. Jivamukti ile tanışınca bu dünyada yalnız olmadığımızı derinden yaşamıştım.

Sen Kıbrıs'taki tek Jivamukti hocasısın. Bunun hakkında biraz bahseder misin?

Tek olmak çok zorlayıcı ancak bir o kadar da motive edici. Daha çok öğrenmek; hayatımda Jivamukti Yogayı yaşamak ve paylaşmak adına derin bir sorumluluk şüphesiz. Metodun özünden öğrendiklerimi en doğru şekilde aktarabilmeyi çok önemsiyorum. Yoga' zaten bu şekilde yaşıyor asırlardır. Nesilden nesile.. kadim bir öğretinin sıradışı ve cesur bir metoduyla; Jivamukti Yogilerin hayatlarının da tıpkı benimki gibi etkileniyor ve şekilleniyor olduğunu görmek oldukça heyecan verici.

Yoga'nın en önemli noktası; pratik. Pratik yaptıkça metodun etkisi hissedilir. Pratiği diğer Jivamukti hocalarla paylaşamamak çok büyük bir dezavantaj oldu hep. Jivamukti Metodunun 5 temel direğinden biri olan adanma (Bhakti)yi anımsadığımızda tüm zorlayıcı koşulların aşılabileceğini gördüm. Bütünsel kaynak ve yüce ruhla olan bağlarımızın gücü; ne tapınaklara ne de koşullara bağımlı değildir. İnanç, adanma ve ruhsal pratik (sadhana) ile bireysel sınırları genişletmeyi anımsatıyor bize metod.

Jivamukti Metodu içinde kendi yollarını bulan ve pratiğini devam ettiren Kıbrıslı yogilerle oluşturduğumuz bir kommünite ile birlikte gelişiyor. Jivamukti Okullarımızda yapılan uygulamaları eş zamanlı olarak paylaşıyoruz sınıflarda. Tüm Dünyadaki Jivamukti sınıfları ile aynı özde buluşma; bizleri biraz daha derinleştiriyor pratiğin içinde. Jivamukti geleneğinin özüne ve ruhuna bağlılığımı canlı tutmak, hocalarımızın Dünya çapında devam eden eğitimlerine katılarak uygulamaları güncellemek ve en önemlisi de ruhsal ilhamı sürekli beslemek noktasında olmak; pratiğimi sürekli derinleştiriyor. Hayatlarımıza ışık tutan bu kadim öğreti ile bağlarımı canlı tutan Kıymetli Jivamukti Hocalarımız, pratiği geliştirmem ve paylaşmam için sürekli bir kıvılcım oluşturan kıymetli yoga öğrencilerime ve hayatın kendisine şükrediyorum.



PINAR ENGİNSU Yogaya 80'li yıllarda başlayan ve Ankara'daki yoga stüdyosu ''Yoga Şala''ya kadar uzanan uzun bir yolculuk Pınar Enginsu'nun yoga serüveni. 10 yıl önce Jivamukti Yoga ile tanıştıktan sonra Jivamukti Yoga, Enginsu'nun yoga konusundaki uzmanlığının en önemli parçalarından biri olmuş.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Jivamukti Yoga öğrencisi olmayı anlatabilir misiniz?

PINAR ENGİNSU Jivamukti Yoga öğrencisi olmak benim için çok değerli. Satsang dediğimiz koca bir topluluğun üyesisiniz. Bu topluluk birbirinden destek alarak çoğalıyor ve genişliyor. Ülkemizde ne zaman bir terör eylemi ya da felaket meydana gelse Jivamukti topluluğunun parçası olan farklı ülkelerden birçok hocadan manevi destek aldım. Onun dışında, topluluğu bir arada tutan hocalarımız sayesinde dünyanın her yanında aynı temalı seansları işleyerek, birlik bilincine katkıda bulunmaya çalışıyoruz. Büyük bir ailenin parçası gibi hissettiğimiz için her yılbaşında Jivamukti Yoga'nın merkezi New York'da Tribal Gathering'lerde buluşmaya çalışıyoruz. Kısacası, aile için duyduğum sevgi ve sorumluluk hissini Jivamukti topluluğu ile de yaşıyorum.

YJT Nasıl başladınız? Hoca olmaya nasıl ve neden karar verdiniz?

PE Jivamukti Yoga ile yaklaşım 10 sene önce kurucuları Sharon Gannon ve David Life'in YogaŞala İstanbul şubemizdeki organizasyonunda tanıştım. O güne kadar Ankara şubemizde Ashtanga Yoga öğretiyordum fakat kişisel olarak sanki hep bir şeylerin eksik kaldığı hissi ile bocalıyordum. Atölye çalışmasından sonra, Jivamukti Yoga kitabımı imzalatmak için Sharonji'nin yanına gittiğimde, bana Jivamukti Yoga hocası olmamı düşünmem gerektiğini söyledi. Bu benim için çok büyük bir onur olduğundan hiç düşünmeden Dorset, İngiltere'deki 300 saatlik Jivamukti Yoga eğitmenlik kursuna yazıldım.

YJT Jivamukti'nin kendinize en yakın bulduğunuz yönü ne?

PE Jivamukti Yoga 5 temel prensip üstüne kuruludur. Bu prensipler shastra (eski yazıtlar), bhakti (kendini adama), ahimsa (zararsızlık ilkesi), nada (evrensel ses) ve dhyana (meditasyon)'dur. Bu prensiplerin her birini deneyimlemek ve yoga pratiğime katmak istememe rağmen, hepsinin derlenip bir araya getirildiği ve birbiriyle bağlantısının oluşturulduğu ekolde kendimi çok daha yoganın gerçeğine yakın hissediyorum. Her bir prensip diğerleri ile örtüleşerek yoganın anlatmaya çalıştığı bütünlüğü sergiliyor.

YJT Aynı zamanda nefes ve meditasyon seansları veriyorsunuz ve YogaŞala Ankara'yı yönetiyorsunuz. Bunlardan bahseder misiniz?

PE Günümüzün yoga anlayışında, yoga hakkında fark ettiğim bazı yanlış algıları ortadan kaldırmaya çalışıyorum. O nedenle, genelde Vinyasa ekolünde faaliyet gösteren bir stüdyo olan YogaŞala Ankara'da bu senenin başından itibaren Nefes ve Meditasyon seanslarını programımıza dahil ettik. Nefes seanslarını Yapılandırıcı Yoga hocamız ve meditasyon seanslarını da ben veriyorum. Yogayı entegre bir sistem olarak ele almaya çalışıyoruz.

YogaŞala Ankara'nın yönetimine gelince, yönetim tam anlamıyla bende değil. 10 sene önce YogaŞala Ankara kurulduğu günden beri birlikte çalıştığım dostum, partnerim,

ortağım Gökhan Yavuz'un sayesinde YogaŞala Ankara bugün ayakta. Ben daha çok hocalar, program ve yoga boyutunda görevliyim. Gökhan ise işletmeyle ilgili diğer her şeyden sorumlu. İkimiz iyi bir ekip olduk ve bebeğimizi 10 yaşına getirdik.

YJT Bunlar Jivamukti felsefesi ile örtüşüyor mu? Belli bir yanınızı derinleştiriyor mu?

PE Jivamukti Yoga dışında verdiğim meditasyon seansları, Jivamukti ekolünün bir prensibine dayandığı için Jivamukti felsefesinde derinleşmemi sağlıyor. Jivamukti'ye ait 5 prensibin aslında yaşamın her anında her birimizin farkında olması gereken ilkeler olduğuna inanıyorum. YogaŞala Ankara'yı da bu ilkelere ve yoga geleneğine sadık kalarak yönetmeye özen gösteriyoruz.

YJT Bu alanda özelleşmenizde Jivamukti Yoga öğrencisi ya da hocası olmanızın etkisi oldu mu? Ya da bu alandaki ilginiz Jivamukti hocası olmanızda mı etkili oldu?

PE Ben yogaya fiziksel bir rahatsız sebebiyle 80'li yıllarda başladım. Arayışımı farklı ekollerde eğitimlere katılarak devam ettirdim. Hep geleneğin günümüzle buluştuğu bir ekol arayışı içindeydim. Bu alandaki ilgim ve arayışım beni Jivamukti ekolüne itti. Bunun için de Türkiye'nin ilk Jivamukti Yoga hocası olan ve hocalarımızın Türkiye'ye gelişine önayak olan Demet Yoruç'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim.



HÜLYA GRAMYA YILMAZİPEK

Bir diğer hoca Hülya Gramya Yılmazipek, Jivamukti Yoga ile beni Demet Yoruç ile çalışarak başlamış. Eğitimler devam ederken aynı zamanda Osho Primal terapisti olmak üzere İtalya'da eğitimler almış. Hocaları Sharon ve David için bilge kişiler diyor. Jivamukti Yoga'nın kurucuları Sharon ve David, Shri Brahmananda Sarasvati, Swami Nirmalananda ve Shri K. Pattabhi Jois gibi aydınlanmış 3 guru ile uzun yıllar çalışmış. Onları hocam olarak benimsedikten, vegan beslenmeye geçtikten ve bu metodun yararlarını birebir yaşadıktan sonra bunu paylaşmam gerektiğini düşündüm diye de ekliyor Hülya. Bunun üzerine, Jivamukti'nin Hindistan'da bir aşramda bir ay süreyle verdiği yoga eğitmenliği kursuna katılmış ve Jivamukti Yoga eğitmeni olmuş.

YOGA JOURNAL TÜRKİYE Bu ekolün öğrencisi olmak nasıl bir his?

HÜLYA GRAMYA YILMAZİPEK Jivamukti Yoga öğrencisi olmak benim için her şeyden önce ruhumun ve bedenimin sağlığa kavuşması demek. Yakın geçmişte bana fibromiyalji teşhisi konulmuştu ve ağrılarım vardı. Düzenli olarak Jivamukti Yoga metodunu uygulamaya ve vegan beslenmeye başladıktan bir süre sonra fibromiyaljiden eser kalmadı. Metodun kurucuları ve hocalarım olan Sharon Gannon ve David Life' a minnettarım. Jivamukti Yoga öğrencisi olmak insanı büyüten, geliştiren, farkındalığını arttıran bir süreç.

YJT Jivamukti Yoga'nın en büyük özelliği nedir sizin için?

HGY Jivamukti Yoga metodunun beni çeken en büyük özelliği, yoga felsefesini bana göre en doğru şekilde aktarması ve yoganın sadece fiziksel uygulamalardan oluşmadığını, bir yaşam biçimi olduğunu öğretmesi. En önemli kısmı da 'Ahimsa'kavramı yani 'şiddetsizlik, zarar vermekten kaçınmak' kavramı üzerinde yoğunlaşması. Patanjali ''Hala diğerlerini görüyorsan, yani birliğe varıp, aydınlanmamışsan, onlara zarar verme'' diyor. Burada bahsedilen 'diğerleri' tüm canlıları kapsıyor. Öyleyse hayvanları yememeliyiz! Et ve süt endüstrisinin ne kadar vahşet içinde, dünyayı kirleterek, ormanları yok ederek bizlere 'gıda' sağladığını çeşitli belgesellerden izleyebilirsiniz. Aslında bu hepimizin bildiği, ama yaratılan kitlesel hipnoz yüzünden gözlerimizin görmediği veya görmek istemediğimiz bir gerçek. Jivamukti Yoga'nın ana mantrası ''Lokah Samasta Sukhino Bhavantu'', yani ''Tüm canlılar her yerde özgür ve mutlu olsunlar ve benim hayatım, düşüncelerim ve hareketlerim bu mutluluğa katkıda bulunan bir araç olsun.'' Böyle bir amaca ufacık da olsa hizmet edebilmek bana tarifsiz bir huzur veriyor.

Hayatımda en çok şükrettiğim şeyler arasında Jivamukti Yoga'nın duayen hocalarını takip edebilmek var. Bu hocaları takip etmek, onlar ile zaman geçirmek, bazılarıyla dostluk kurmak daha iyi ders vermemi sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda yoga felsefesini gündelik hayatımda uygulamayı da öğretiyor, yani benim için bir hayat dersi oluyor. Sharon ve David'in düzenlediği Wild Woodstock Retreat'i ve Omega Institute' daki eğitimlerini, Jivamukti Tribe Gathering'i, Ruth Lauer Manenti' nin öğretilerini ve bilhassa Yogeswari'nin eğitim ve atölye çalışmalarını kaçırmamaya çalışıyorum.

YJT Jivamukti Ekolünde sizi etkileyen diğer isimler kimler?

HGY Jivamukti Yoga'nın kadim ve dünya çapında bir yogini olan değerli hocası Yogeswari'yi hem hayatımdaki ilham kaynağım, hem de hocam olarak benimsedim. Yogeswari dünyanın dört bir yanında eğitimler, atölyeler, retreatler düzenlemekte. Kendisi ayrıca 'Azahar Foundation' adında Kamboçya merkezli, Fildişi Sahili, Ruanda gibi savaş ve soykırım yaşamış ülkelerdeki gençlere yoga ve sanat ile eğitim verip, meslek sahibi olmalarını ve kendi ayakları üstünde durmalarını sağlayan bir organizasyonun kurucusu.

Yogeswari, uzun yıllar Sharon ve David ile çalışmış. Bana göre Yogeswari, adeta Jivamukti Yoga okulunun bedenlenmiş hali, yani bu metodun ruhunu taşıyor ve kendi yaşantısına birebir yansıtıyor. Azahar Organizasyonu, yoganın temel ilkesi 'Ahimsa' ve ''Kendi hayatını iyileştirmenin en iyi yolu, başkalarının hayatını iyileştirmek için elinizden gelen her şeyi yapmaktır'' diyen Sharon Gannon'ın izinden gitmektedir. Bu, aynı zamanda babam Turgut Yılmazipek'in hayat görüşü ile bütünleşiyor. Babam 5 okul yaptırdı ve Türkiye'nin ilk işçi lojmanlarını yaptı.

YJT Azahar Foundation için çalışmalarınız neler?

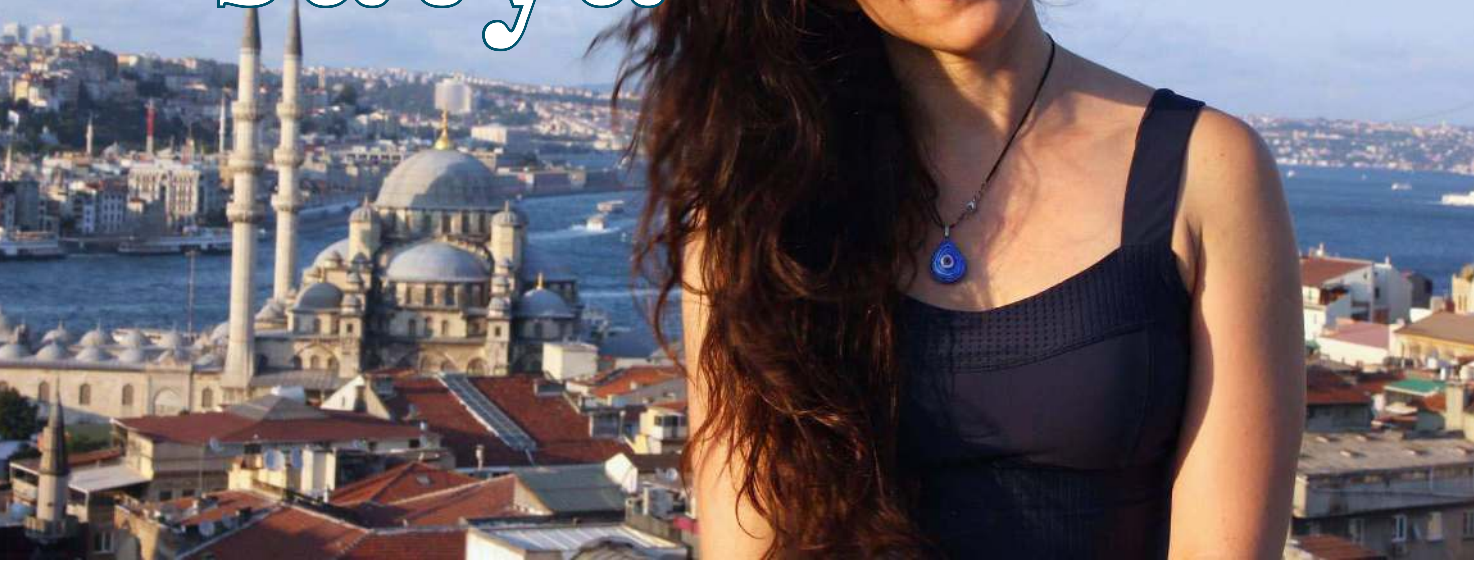
HGY Bir yıldır yoga derslerimin gelirlerini Türkiye'deki çeşitli kadın kuruluşlarına ve Azahar'a bağışlıyorum. Mart ayında Kamboçya'ya gidip Azahar okullarını ziyaret edeceğim. Ayrıca Azahar dünyada adil ticaret yapılarak elde edilen ürünleri internet sitesinden satışa sunacak ve bu sitede Türkiye'de el emeği ile geçinen kadınlarımızın ürünlerine de yer vereceğiz.

2019 yılının ekim ayında Yogeswari ile Türkiye'de bir retreat düzenleyip, gelirini Azahar'a bağışlayacağız.

yogauni.com ile akış

Gülnihal Özdener

satya



Düşünce, söz ve eylemin tutarlı olması huzuru beraberinde getirir. Satchidananda'nın Yoga Sutra yorumunda ifade ettiği gibi, 'doğa, dürüst insanı sever'; kişinin aklında doğru olmayan bir düşünce, dilinde doğru olmayan bir söz, hayatında doğru olmayan bir eylem yoksa, tüm dengeler yerini bulur ve Gerçek Benlik o zaman kendini gösterir. Bu yüzden yoga öğretileri manevî ilkeler üzerine inşa edilmiştir.

Doğruluk, dürüstlük konusunda yapılan yorumlara ve saatler süren konuşmalara dikkat edin; genellikle diğer kişilerin yaptıklarına yönelik sorgulamalardan ibarettir. Başkaları söz konusu olduğunda, kurallarımız ve sınırlarımız hataya pay bırakmayacak kadar keskindir. Peki ya biz kendi içimizde ve başkalarına karşı düşünce, söz ve eylem boyutunda ne kadar tutarlıyız? Hayatımızdaki kişilere karşı tamamen şeffaf olabilir miyiz? Kendimizi herhangi bir konuda kandırıyor muyuz? Başkasını eleştirmek en kolayı; aynayı kendimize nasıl tutacağız?

Sevgili öğretmenim Dharma Mittra, yama (kendini tutma) ve niyama (yerine getirilecekler) olmadan yoganın sossuz bir makarnaya benzediğini söyler. Patancali'nin Yoga Sutra'sında, yamalardan biri olan satya (doğruluk) ilkesi, ahimsa (şiddetsizlik) ilkesinden hemen sonra anlatılmıştır. Satya gerçekleşmediği zaman, ahimsa da takip edilemez. Düşüncelerimiz ve eylemlerimiz çatışma halindeyse eğer, ahimsayı nasıl uygulayabiliriz ki?

Bildiğimiz, ancak çoğu zaman unuttuğumuz üzere, yoga sadece süslü, akrobatik, zorlayıcı duruşlardan ibaret değildir. Asana pratiğimiz sırasında satya kuralını aklımızdan çıkarırsak, kendi bedenimize karşı ahimsa kuralının da devre dışı olması kaçınılmaz hâle gelir. Fiziksel çalışmalar sırasında bedenin sınırları ve ihtiyaçları, satya uygulaması için en kolay başlangıç alanını oluşturuyor. Kişi, kendi bedeninin ihtiyaç duyduğu noktada duruşları deneyimlemeli; beraber çalıştığı hocasının rehberliği ışığında, bir sonraki aşamaya hazır olmadan geçmeyeceğini, hazır ise de (herhangi bir engel söz konusu olmadığı takdirde) ilk aşamada kalmadan ilerlemesi gerektiğini bilmelidir. Algıların içeriye yönelmesiyle kişi, etrafındaki bedenlere değil kendi bedenine odaklanır. Beden, adeta aktif bir meditasyon halindeymiş gibi, içgüdüsel bir şekilde hareket eder. Bilgi zaten mevcutsa ve bizler de bu hayatta bilgiyi tekrar hatırlıyorsak, tek yapmamız gereken aklımızı bu yönde kullanmak ve içgüdülerimize güvenmek.

Takip eden asana serisini uygularken yönlendirmelerdeki detaylara dikkat edin Bedeninize uygun olan aşamada kalın, ilerlemeye hazırsanız ilerleyin ve duruşların alternatiflerini bedeninize göre seçin. Duvarı ya da yoga malzemelerinin (blok/kemer) kullanımına aşina iseniz ve pratiğinize eklemek istiyorsanız, kullanın ve uygulayın. Yardımcı malzemeler doğru kullanılmadığında fayda sağlamayabilir. Satya ilkesini gözlemleyebilmek için bu uygulama size geniş bir alan sunuyor.

Duruşların çeşitli alternatiflerini içeren tam akışı ve sonundaki derin gevşemeyi yogauni.com üzerinden uygulayabilirsiniz.



Tadasana – Dağ Duruşu
Matın önüne gel; ayaklarının arasında mesafe olmasın ve avuç içleri bir araya gelecek şekilde ellerini Namaskar Mudra'da birleştir. Omurganı dik tut; ense ve bel bölgesini rahatlat, omuzlarını aşağıya ve hafif geriye al. Odaklanmak için önce gözlerini kapat ve en az 10 derin nefesle zihnini yapacağın çalışmaya hazırla; varsa eğer, beklenti ve endişenin uzaklaşması için nefeslerini kullan.



Utkatasana – Sandalye Duruşu
10 derin nefesten sonra gözlerini aç; bir sonraki nefesinde bir sandalyeye oturur gibi dizlerini bük, kalçanı geriye ve aşağıya yönlendirerek sandalye pozuna gir. Dizlerin birbirinden uzaklaşmasın ve ayak parmaklarının hizasını geçmesin. Kalça ve üst bacaklarda duruşu hissetmeye çalış; dizlere ağırlığın yüklenmesine izin verme. Omurganı mümkün olduğunca dik tut ve göğsünün ortasını ileriye yönlendir.



Uttanasana
Ayakta Öne Katlanma
Omurganın dikliğini bozmadan öne doğru katlanmaya başla; eğer bacaklarının arkası veya bel çevren rahat hissettirmiyorsa mutlaka dizlerini bükülü tut. Ellerinle bacaklarının (rahatsan ayak bileklerinin) arkasından kavra.



Kapyasana
Maymun Duruşu (hazırlık)
Uttanasana'dan sağ ayağı matının en gerisine gönder ve sağ dizini yere koy; ellerin yerdeyken göğsünü karşıya doğru aç ve arkadaki ayağınla yeri itmeye devam et.



Parvritta Parsvakonasana
Çevrilmiş Yan Açı Duruşu (hazırlık)
Kapyasana'dayken sağ dizini biraz öne getirerek doğrul; sola dön ve sağ dirseğin sol dizinin dışına gelecek şekilde gövdeni burguya getir.



Adho Mukha Svanasana
Aşağıya Bakan Köpek Duruşu
Ellerini yere kuvvetli basarak sol ayağını da matının gerisinde sağ ayağının yanına gönder; kalçanı yukarıya doğru iterken omurganın uzamasına izin ver. Omuzlarda, bel çevresinde ya da bacaklarının arkasında bir gerginlik hissi varsa, dizlerini hafif bükülü tut; böylelikle omurganı uzatabileceksin.



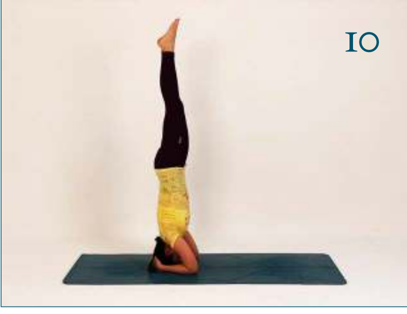
Utthita Ashwa Sanchalanasana
Yüksek Hamle Duruşu
Adho Mukha Svanasana'dayken sol ayağını sol elinin içerisine getir; sol dizini ayak bileğinin üzerine hizala ve doğrul. Arkadaki bacağın kuvvetli ve düz olmasına dikkat et.



Eka Pada Uttanasana – Tek Ayak Üzerinde Öne Katlanma Duruşu
Yüksek hamledeyken ellerini öndeki ayağın iki yanına yerleştir ve arkadaki bacağı yukarıya doğru dümdüz uzat; eller ayak bileğindeyken dengen kolay değilse yerden destek alabilirsin.



Sasangasana - Tavşan Baş Duruşu
Adho Mukha Svanasana'da dizleri ve ayakların üzerini yere koy; kalçanın hizası tam dizlerin üzerinde olsun (topuklara yakın olmasın) ve başının tam tepesi yere gelecek şekilde duruşa gir, kollarını bedenin iki yanından geriye uzat ve ellerin üzeri yere bassın.



Sirsasana - Baş Duruşu
Parmakları örerek elleri kavuştur; dirseklerin omuzlarının genişliğini geçmesin. Başını ellerin oluşturduğu boşluğa yerleştir, omuzlarını yukarıya çek ve ayaklarını yere takıp dizleri yerden kaldır. Sadece deneyimliler tam duruşa yükselme riskini almalı; daha önce bu duruşu denemediyseniz ayaklarınız yerde kalsın. Satya. Bitirdiğinde sırtüstü uzan ve dinlen.



Setu Bandha Sarvangasana
Köprü Duruşu (hazırlık)
Ayak bileklerin dizlerin tam altına hizalanacak şekilde ayaklarını yere bas; kalçanı ve sırtını yerden yükselt. Kollarından kuvvet için yardım alabilirsin.



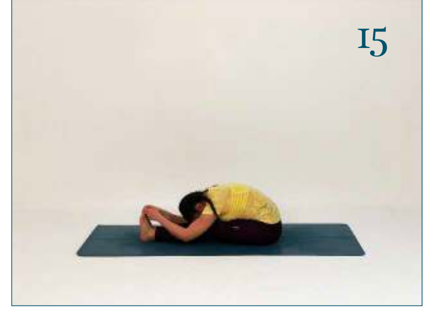
Sarvangasana – Omuz Duruşu
Boynunda herhangi bir rahatsızlık yoksa, tam duruşa geçebilirsin. Yerde uzanırken ellerinin yeri itmesiyle bacaklarını ve kalçanı tek bir seferde yerden yükselt ve omuzlarının üzerine hizala. Duruşta başını asla sağa ya da sola çevirme. Bitirdiğinde sırtüstü uzan ve dinlen.



Matsyasana - Balık Duruşu (hazırlık)
Uzanırken kollarını bedenin altına yerleştir ve dirseklerin üzerinde sadece sırtını yükselt; göğsünü yukarıya doğru it ve başını geriye düşürme.



Matsyasana - Balık Duruşu (tam poz)
Dirsekler üzerindeyken gövdeni başının yönünde geriye doğru kaydır ve boynun rahat hissettiriyorsa başını arkaya doğru bırakarak tepesini yere koy. Bitirdiğinde sırtüstü uzan ve dinlen.



Paschimottanasana
Oturarak Öne Katlanma
Oturuşta bacaklarını uzat; nefes alarak omurganı yükselt ve nefes verirken öne doğru katlan. Belinde bir rahatsızlık varsa ya da bacaklarının arkası çok gergin hissettiriyorsa mutlaka dizlerini bükülü tut.



Salamba Bhujangasana
Destekli Kobra Duruşu (Sfenks)
Yüzüstü uzanışta dirseklerini tam omuzların altına yerleştirecek şekilde doğrul; dirseklerden el bileklerine önkollar birbirine paralel olsun. Omuzlarını geriye ve aşağıya çekerek göğsün ortasını karşıya aç. Sınır bu ise burada kal.



Bhunjangasana - Kobra Duruşu
Bedenin rahatsa, sfenksteyken sadece dirseklerini yerden kaldır. Ellerin arasındaki mesafe omuzlarının genişliğinde olsun.
(Bitirdiğinde yüzüstü dinlen ve sonra yavaşça oturuşa gel.)



Ardha Matsyendrasana
Yarım Balık Kralı Duruşu
Sağ ayak sol dizin dışında yere basacak şekilde duruşa hazırlan; burguya yerleşirken nefes alışında omurganı uzat, nefes verişinde burguyu derinleştir. Öncelikle göbek deliği çevresinden ve göğsünün ortasından dönüşe odaklan; göğsün ortası ne yöne bakıyorsa yüzün de o tarafa baksın. Göğsü çevirmeden başını çevirme.
(Bacakların pozisyonunu değiştirerek diğer yönü de çalış.)

Sırtüstü uzanarak derin gevşeme ile tamamla; derin gevşeme yönlendirmesi için bu çalışmanın YogaUni.com'daki videosunu takip edebilirsin. Video yogauni.com'da herkese açık.

merkezden güçlenin

plank duruşu

FOTOĞRAFLAR: SİNEM AKAT
MODEL: ATEŞ BAĞDAŞ

PLANK TAM BİR TEMEL DURUŞTUR. Kendinizi bir arada tutmayı öğretir - daha karmaşık duruşlar için size güç ve duruşlar arasında akmak için de zarafet verir Plank karın kaslarınızı güçlendirir, duruşta titrediğinizi bile fark edebilirsiniz. Kollarınızı güçlendirirken, bileklerinizi esnek ve sağlıklı tutar. Bu duruşu sürekli uygularsanız, zamanla üst sırt ve boyun postürü de düzelir ve karın kaslarınızı da devreye sokmaya başladıkça sırtınızın altı için de bir destek oluşturmuş olursunuz.

Fakat bu faydaları görebilmek için, iyi-hizalanmış bir Plank Duruşu'nda olmak önemlidir. Bunun için en önemli Yogik yöntemlerden biri olan bedeninizi dinleme yöntemini kullanın. Gün içindeki postür alışkanlıklarınızı gözleyin ve Plank sırasında sizi nasıl etkilediklerine dikkat edin. Faydalı olmayan kalıpları fark edince, bu kalıpları ortadan kaldırmak için uygun hiza prensiplerini uygulamaya başlayabilirsiniz.

Genel olarak insanlar iki şekilde oturu ya da ayakta dururlar. İlki öne doğru kapanmaktır, omuzlar önde ve baş öne ve aşağıya doğru düşmüş bir biçimde. Diğeri ise kaburgaları öne doru çıkararak, göğsü önde ve omuzları geride, başı ise önde ve yukarıda kullanmaktır. Kendi kalıplarınızı, alışkanlıklarınızı anlayabilmek için bir sandalyenin ucuna oturun, kollarınız iki yanınızda olsun. Öne doğru kapanın, omuzlarınız öne doğru yuvarlansın. Ardından tam tersini yapın: kürek kemiklerinizi arkanızda birbirine doğru yaklaştırın. Hangisi daha tanıdık geliyor?

sabitlenin

Daha kuvvetli bir Plan Duruşu için, sanki dans partneriniz tarafından kuş gibi havaya kaldırıldığınızı hayal edin. Tüm kaslarınızı devreye sokmazsanız, çok ağırlaşırsınız ve partneriniz sizi taşımakta zorlanır. Plank'te de durum aynıdır. Eğer kollarınızı gevşek olursa, duruş zor olur. Bunun yerine, merkezini de işe katın ve duruşta uzun süre hafif ve zarif bir biçimde kalabilirsiniz.





sırtınızı uyandırın

BAŞLARKEN

- Dört ayak üzerine gelin
- Omuzları ellerin, kalçaları da dizlerin üzerine hizalayın
- Nefes alın, nefes verirken omurgayı uzatın, başı ve kuyruk sokumunu kaldırın ve bedeninizin önünü gerin.
- Nefes verin, omurganızı yuvarlayın, başınızı ve kuyruk sokumunuzu içeriye, karnınızı yukarıya alın
- Bu hareketi ileri geri birkaç kez tekrarlayın.

İNCE AYAR Şimdi, kalça ve belinizi sabit tutarak göğsünüzü açmaya çalışın. Alt kaburgalarınızı yukarıya kaldırmak ve göbeğin altını tavana doğru kaldırmayı deneyin. Bu leğen kemiğinizi ve belinizi, Plank Duruşu için gerekli olan sabit bir pozisyona getirir. Bel bölgenizi ve karın kaslarınızı sabit tutun; ardından nefes alın ve başınızı kaldırın, göğsünüzü açın ve kürek kemiklerini birbirine doğru yaklaştırın. Nefes verirken, kürek kemikleriniz, ayırarak sadece sırtınızı yuvarlayın. Nefesinizi izlerken bu akışa devam edin. Sırtınızdaki hareketi biraz abartılı bir biçimde yaparken bel bölgenizi ve kalçalarınızı sabit tutun. Kollarınız düz olsun ve elleriniz ve parmaklarına doğru sabit bir güç uygulayın. Bir sonraki nefes alışta, göğüs tam olarak açık bir biçimde pozisyonunuzu koruyun ve nefes almaya devam edin. Bel bölgenizi ve leğen kemiğinizi sabit tutmak için karnınızı yukarı doğru çekmeye devam edin.

BİTİRİRKEN Nefes verirken, ellerinizle itin ve sırtınızı tekrar yukarı kaldırın, kürek kemiklerinizi uzun ve dengeli bir omurga için birbirinden iyice ayırın. Çocuk (Balasana) Duruşu'nda birkaç dakika dinlenin.

İyi-hizalanmış bir Plank Duruşu, bu iki uç arasında bir denge kuracaktır. Eğer öne doğru kapanma eğilimindeyseniz, Plank Duruşu'nda kürek kemiklerinizi birbirine doğru yanaştırmaya çalışın (bakınız adım 1, yukarıda). Eğer sıkıntınız tam tersi ise, o halde daha çok karın kası gücü kullanın ve alt kaburgaları geriye doğru çekin (bakınız adım 2, sayfa 47).

Doğru hizayı yakaladığınızda, başınızın tepesinden, kalçalarınız ve topuklarınıza kadar uzanan uzun bir enerji hattı yaratmış olursunuz. Gülü bir biçimde tuttuğunuz uyluklarınız ve karın kaslarınız, belinizi destekler, omuzlarınız rahat ve göğsünüz açık olduğu olduğu için boynunuz da desteklenir. Kollarınız ve ayaklarınızdan aşağıya doğru sarkmaktansa, vücudunuzun orta bölümünü sabit tutun. Güçlü ve aynı zamanda hafif ve zarif hissedeceksiniz.

Farkında olmadığınız beden kalıplarınıza odaklanarak Plank çalışarak, hem yoga pratiğinizde hem de hayatınızda bir değişim yaratabilirsiniz. Bir duruşla başlayıp, postürünüzü ve ardından her şeyi değiştirebilirsiniz!



Bacaklarınızı çalıştırın ve karın kaslarınızı dengeleyin

BAŞLARKEN

- Dört ayak üzerine gelin.
- Dizlerinizi teker teker, 20 cm kadar geriye alın.
- Kalçalarınızı aşağıya doğru bırakın ve başınızın tepesinden uzayın.
- Kalçalarınızın üst kısmından yukarıya doğru iterken, kuyruk sokumunuzdan dizlerinize doğru uzayın.
- Elleriniz omuzlarınızın altında olsun.

İNCE AYAR Kollarınızdaki ekstra yük nedeniyle, bedeninizin nasıl sarkmaya, sırtınızda bir sallanma olmaya başladığını fark edin. Sırtınızı desteklemek için karın kaslarınızı devreye sokun. Göbeğinizi ve alt kaburgalarınızı kendinize doğru çekin. Kürek kemiklerinizin farkında olun, aşağıya ve içeriye almaya gayret edin. Bacaklarınızı aktif tutun, uylukların üst kısmını yukarıya doğru bastırın, aynı zamanda kuyruk sokumunuzu dizlerinizin arkasına doğru itin. Sanki başınızın tepesine doğru ulaşabilirmiş gibi, göğüs kemiğinizi yukarıya doğru uzatın. Nefes verirken göğüs kemiğinizden kuyruk sokumunuza, ordan da dizlerinizin arkasına kadar uzadığınızı hissedin.

BİTİRİRKEN Son bir nefes daha kalın, gücünüzü koruyun. Ardından Çocuk Duruşu'nda dinlenin.

kendinizi ayarlayın

Plank Duruşu'nu bedeninize göre ayarlamak için şu modifikasyonları deneyin.

Bilekler Eğer bilekleriniz gergin ya da zayıfsa, ellerinizi bir miktar dışa doğru çevirin. Ya da, parmaklarınızın üzerinde durun.

Dirsekler Dirseklerinizde hiperekstansiyon (dışa doğru çok fazla bükülme) olmaması için bisepsleriniz çalışmaya başlayana kadar üst iç kollarınızı birbirinden uzaklaştırmaya çalışın.

Leğen kemiği Uyluklarınızı yukarıya, kuyruk sokumunuzu da geriye doğru alarak leğen kemiğinizi hizalayın.

Ayaklar Ayaklarınızı unutmayın. Bütün parmaklarınızı yere eşit derecede kökleyin ve topuklarınızdan arkanızdaki duvara doğru kendinizi itin.

Boyun Eğer boynunuz gerginse, başın arkasını, kulaklarınızn omuzlarınızla aynı hizaya gelene kadar tavana doğru bastırarak uzatın.



bırakmayı öğrenin

Samskara, bilinçaltından gelen izlenimler anlamına gelen Sanskrit bir kelimedir. Öğrendiğimiz fikir, bedenimizde ve yaşamımızda kendini gösteren bilinçsiz davranış kalıplarıdır. Yoga bize bu farkında olmadığımız alışkanlıklarımızı görmemizin değişimin ilk adımı olduğunu öğretir. Pratiğinizde, bedeninizdeki gergin noktaları fark edip, bilinçli olarak rahatlatmak daha kolaydır. Daha sonra, edindiğiniz bu yeni farkındalığı matın dışında da gergin kasları (ve bu gerginliği tetikleyen düşünce ve hisleri) rahatlatmak için kullanabilirsiniz. Faydalı olmayan fiziksel ve zihinsel 'samskara'ları görmek ve bırakmak değişimin bir şeklidir.

Plank Duruşu ile tüm bedeninizi güçlendirin

BAŞLARKEN

* Bilekleriniz omuzların altında ve matın önüne paralel olacak şeklide dört ayak üzerine gelin.
* Bir ayağı arkaya doğru uzatın, ayak parmaklarınızdan köklenin ve sonra da diğer bacağı uzatın.
* Topuklarınızdan arkaya doğru uzayın ve bacaklarınızı aktif kullanın. Diz kapaklarınızı ve uyluklarınızın üst tarafını yukarıya doğru çekin. Kuyruk sokumunuzu arkaya doğru uzatın.
* Elleriniz ve tüm parmaklarınızla sürekli ve eşit bir biçimde matınıza doğru itin ve kollarınızı düzeltin.

İNCE AYAR Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırmaya çalışın. Omuz ve göğüs hizanızı araştırın. Öne, ellerinizle yeri sert bir biçimde itin ve sırtınızı yuvarlayın.Ardından, kürek kemiklerinizi aşağıya ve nazikçe birbirine doğru itin. Genişleyen göğsünüze nefesinizin dolduğunu hissedin.

Alt karın kaslarınızı devreye sokarak, uyluk kemiklerinizi yukarı doğru bastırın ve kuyruk sokumunuzu topuklarınıza doğru uzatın. Ve şimdi uzamaya çalışın. Göğüs kemiğinizi ve başınızın tepesinden karşınızdaki duvara doğru uzayın.

BİTİRİRKEN Burada birkaç nefes kalın, farkındalığınızın arttığını, tüm bedeninize bir güç yayıldığını hissedin. Ardından birkaç nefes Aşağıya Bakan Köpek geçin aya da Çocuk Duruşu'nda dinlenin.

Ateş Bağdaş, ateşli bir yogi ve tutkulu bir Budokon Yoga eğitmenidir.
ⓘ atesbagdas

Beden eğitimi

Hamstringlerini anlamak

Julie Gudmestad

Kas ve tendonları geliştiren yoga pozlarında zorlanmayı önlemek için hamstring kuvvetini artır.

FOTOĞRAFLAR: RICK CUMMINGS; MODEL: CORI FRATELLI; STİLİST: EMILY CHOI; SAÇ/MAKYAJ: AL CHEMY MINERAL BLEND ürünleriyle LAURA MEYER; ÜST (SAYFA 56): MPG; BRA: LULULEMON; TAYT: PRANA

GERGİN VE YORGUN KASLARI RAHATLATMAK için iyi bir esneme gibisi yok değil mi? Tabi işleri daha kötü hale getirdiği zamanlar dışında, ki bu gergin noktanın bir kas yırtığına işaret ettiği zaman olabilir.

Şaşırtıcı olarak, hamstring yırtılma ve zorlanmaları yoga pratiği yapanların başına sıklıkla aşırı germe yapmaktan ötürü gelir, özellikle de edinilen esnekliği dengeleyecek yeterli kas kuvveti olmadığında. Aşırı germe kasta, bağda, tendonda ya da kas iskelet sisteminin diğer yumuşak dokularında mikro travmaya ya da minik yırtık(çık)lara (düşme gibi büyük bir travma ile oluşan büyük yırtıklara karşı) sebep olabilir. Ve bir kez sakatlandığınızda, aşırı germe iyileşmeye engel olara kronik ya da tekrarlayan inflamasyon ve ağrıya alan yaratıp etkilenen dokuyu gelecek yırtıklara açık hale getirebilir.

Eğer yaygın kullanılan akışları çalışıyorsanız, germe de aşırıya kaçmanın kolay olduğunu görürsünüz. Bir çok akış yüksek oranda hamstring germesi içerir, bazı ayakta pozlar da dahil olmak üzere, ayakta öne katlanmalar, otururken öne katlanmalar, ve diğer bacak arkasını geren pozlar. Diğer yandan hamstringi kuvvetlendiren pozlar tipik olarak daha az sıklıkta çalışılır, bu yüzden asıl kas liflerinde dayanıklılık geliştirecekleri yerleri atlıyoruz. Ayrıca kasa yönelik çalışmak kası kemiğe bağlayan tendonların da kuvvet ve dayanklılığını artırarak olası zorlanma ve yırtılmalarını önler.

Hamstringi oluşturan üç kasa daha yakından bakalım. Her biri pelvisin oturma kemiğinden başlangıç alıp, üst bacağın arka hattı boyunca aşağı devam eder. İç tarafta iki, dış tarafta bir hamstring kası bulunur; üçü birden uzun tendonlar aracılığıyla dizin arkasını aşarak alt bacağa yapışır. Genellikle arka bacağın ortasındaki hafif rahatsızlık hissi sorun yaratmaz. Ancak germe sırasında oturma kemiğine yakın bölgelerde rahatsızlık ya da ağrı hisediyorsanız ya da uzun süre oturmak -özellikle sert yüzeylerde- ağrılı ise dikkatli olun. Bu durumda çalışma sırasında hamstringlerinizi germek mikroskopik yırtıkların yeniden olmasına ve inflamasyona dolayısıyla daha fazla tutukluk hissine sebep olacaktır.

Eğer hamstringinizi aşırı gererek zorladığınızdan ya da yırttığınızdan şüpheleniyorsanız, sürekli yeniden yaralanmadan önlemek ve iyileşmeye yardımcı olmak için çalışmanızı değiştirme vakti gelmiş. Şimdiye kadar okuduklarınızdan da anlaşılacağı üzere hamstringi germeyi bırakmalısınız –bu birkaç hafta ya da daha ciddi durumlarda bir kaç ay boyunca gerekebilir. Öğrenciler çoğu zaman karşı çıkar ancak kronik ya da tekrarlayan bir problem istemiyorsanız basitçe dokuya iyileşmesi için zaman tanımanız gerek. Tabi ki yogayı tamamen bırakmanıza gerek yok, üst gövde kuvveti ya da quadriceps esnekliği için pozlar yapabilir, pranayama çalışmalarına ağırlık verebilirsiniz. Yırtık iyileştikten sonra –bu ağrısız ya da çok az ağrıyla bir ya da iki hafta demek- kademeli olarak germeye başlayabilirsiniz, ama nazik olun her seferinde sadece bir ağrısız germe ekleyerek.

Hamstringler iyileşme sürecinde olduğunda bile kuvvetlendirme egzersizlerini gün aşırı yapmaya başlayabilirsiniz (haftada bir yapmak kuvveti geliştirmek için yeterli olmaz). Kuvvetlendirme çalışması bölgeye olan kan akışını artırır ve iyi kan akışı iyileşmeyi hızlandırarak daha dayanıklı doku oluşumu sağlar. Ancak ağrı dokunun hala inflame olduğunun ve daha fazla yükü kaldıramayacağının göstergesidir. Bu durumda germeyi bıraktıktan sonra kuvvetlendirmeye başlamak için biraz daha beklemeniz gerekebilir.



Hazır olduğunuzda, geleneksel dirençli çalışmalara 1-1.5 kiloluk bilek ağırlıklarını kullanarak evde kolaylıkla başlayabilirsiniz. Yüzüstü bacaklar düz yerde olacak şekilde yatın. Dizi üst bacak yerde ve alt bacak yere dik olacak şekilde 90 derece açıyla bükün ve açın. Yavaş ve yumuşak 10 tekrar ile başlayıp, kademeli olarak 10 tekrarlı 3 sete çıkın.

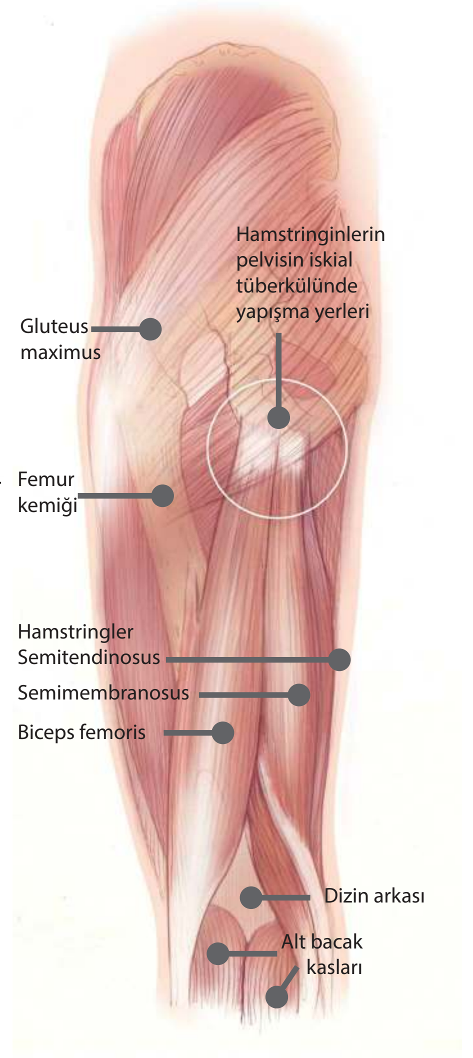
Hamstringi güçlendiren yoga pozlarını çalışmak için, Virabhadrana 1 ve 2 gibi (Savaşçı 1 ve 2; 2 sol resimde görünen) ve Utthita Parsvakonasanaya (türkçesini bilmiyorum) odaklanın. Yoga pratiği yapanların çoğu bu pozlarda üst bacağın ön tarafında bulunan quadricepsin çok çalıştığını fark ederler, ancak hamstringler de yer çekimine karşı dizin ve kalçanın pozisyonunu korumak için karşı kasılmayla çalışır.

Tutuş zamanınızı kademeli artırmak için bir zamanlayıcı kullandığınızdan emin olun- 15 saniye ile başlayıp 1 dakikaya kadar çıkabilirsiniz- bu pozları tutmak kaliteli izometrik kuvvet geliştirir. Bir kası izometrik olarak çalışmak, yani kasın boyunu değiştirmeden kasmak, tutma sabitleme kabiliyetini geliştirir, genel duruşlar ve vücut ağırlığını yer çekimine karşı birkaç saniyeden daha fazla tutmanızı gerektiren pozlar için önemli bir fonksiyon.

Hamstringleri tüm bacağın yerden kalktığı Salabhasana (Türkçesini bilmiyorum) ve Setu Bandha Sarvangasana (köprü pozu) gibi kalçanın ekstansiyona geldiği pozlarda da güçlendirebilirsiniz. Bu kalça ekstansiyon pozlar hamstringlerin üst kısmına daha fazla yük bindirerek, oturma kemiğindeki zorlanmış bölgede kuvveti artırmaya yardımcı olur.

Yaralanan hamstringiniz iyileşirken -ve sabırlı olun çünkü birkaç hafta sürebilir- kademeli olarak asana çalışmanızı hamstring güçlendirme ve germe pozlarını dengeli olarak içerecek şekilde şekillendirin. Çalışmanızın ilk yarısında hamstrign güçlendirici pozlar yapmayı deneyin ve yorulup gevşemeye hazır olduklarında germe yapabilirsiniz. Ya da bir gün güçlendirici pozlara odaklanıp sonraki gün derin germe yapabilirsiniz. Optimal sağlık için hedefiniz, tam eklem hareket açıklığına müsade ederken harika poz çeşitliliğinde eklemlerinizi tam olarak destekleyebilecek güç ve esneklikte kaslar geliştirmek.

Julie Gudmestad yoganın iyileştirici tarafını bir fizyoterapist olarak medikal eğitimi ile bir araya getiriyor. Onlarca yıllık tedavi deneyimi, 40 yıl yoga eğitmenliği, Amerika, Kanada ve Avrupada asana anatomisi ve yoganın terapötik yaklaşımlarını konu alan atölyeler sunuyor.





ÇEVİRİ: ZEYNEP SEYRAN
Yoga Eğitmeni ve Fizyoterapist @ipterapi

köprünüzü geliştirin

Burada birkaç nefes kalın, Köprü pozu çok etkili bir hamstring güçlendirme pozudur. Hamstringler pelvisi yerden kaldırmak için çok çalışarak bu geri bükülme başlangıcına yardımcı olur. Ayakta dizler bükülü pozları yapmak (hatırlayın savaşçılar) köprü için iyi bir ısınma yolu. Sonra sırt üstü yatıp dizler bükülü ayak tabanları yerde ve kalçaya yakın olacak şekilde ayaklarınızın parallel olduğundan emin olun; ayakların ve dizlerin dışa dönük olması diz ve bel ağrısına sebep olabilir.

Hamstringlerinizden mümkün olan en iyi kasılmayı elde etmek için sakrum ve bel yerdeyken sadece kuyruk sokumunuzu yerden kaldırarak başlayın. Pelvisinizin pubis kemiğine bağlı bir iple çekildiğini düşünün, bu posterior pelvik tilt yaratır (pelvisin geriye dönmesini sağlar). (göbek deliğinden kaldırmak kuyruk sokumunu havada asılı bırakarak hamstringlerde neredeyse hiç kasılma olmamasına sebep olur bu da anterior pelvik tilt (pelvisin öne dönmesine) ve belde rahatsız bir his yaratır yani istediğimiz şeyin tam tersi)

Kaldırmaya kuyruk sokumundan başladığınızda, sırayla yukarı yuvarlamaya devam edin, sakrumdan sonra bel ve sırtın ortasına devam ederek tam köprü ya da varyasyonu olan pozlardan birine girebilirsiniz.

varyasyon

Artritiniz, disk yaralanmanız ya da başka bel problemleriniz varsa ve geriye bükülme yapmak istemiyorsanız, omuzdan kalçaya ve dize kadar düz bir hat olacak şekilde yarım köprü pozunda kalabilirsiniz. Omurgayı geriye bükülmeye sokmadan hamstringleriniz pelvisi yukarıda tutmak ve pubis kemiğini tavana doğru itmek için çok çalışıyor olacak. Yada beliniz sağlıklı ise göğsü açarak sonunda avuç içlerini parmaklar omurgayı gösterecek şekilde göğüs kafesin altına yerleştirene kadar kadar yuvarlanmaya devam edip tam köprü pozuna girebilirsiniz. Pelvisi kaldırmak için bacakları kullanmaya devam edin ki bu sadece hamstringleri güçlendirmekle kalmayıp el bileklerinden de yükü alır. Fazladan hamstring odağı için ayak bileklerinin etrafından bir kemer geçirerek uçlarını tutabilirsiniz. Bir kere poza girdiğinizde bacağı kalçaya yaklaştırmak istercesine kemeri çekin.

3-4 kez inip çıkın ve kademeli olarak yukarda kalma süresini 1 dakikaya kadar çıkarın. Bu çalışmayı haftada bir kaç kez tekrar ederek ağrısız ve güçlü hamstringlere sahip olabilirsiniz.

ağrıyı anlamak

Ağrılarınızın asıl kaynağını bulup onu hedef alan çalışmalar yapmak çok önemlidir. Çünkü ağrı hissedilen bölge, genelde işini yapmayanın yerine, o işi yüklenen ve zorlanan ve doğal olarak da ağlayan bölgedir. Bu bölgeye yönelik yapılan çalışmalar, kısa vadeli rahatlama sağlar. İşini yapmayanı bulup aktive etmek, aşırı yüklenmeyi ortadan kaldırdığı için sistemin kendini iyileştirmesine ve doğala dönmesine alan açar.

İp Terapi; pelvik ağrı; dolayısıyla gebelik, doğum sonrası şikayetler, barsak, mesane, cinsel fonksiyon bozuklukları, kabızlık, idrar kaçırma, ağrılı cinsel ilişki gibi konularda uzmanlığı ve ağrının kaynağını tespit ederek ilerleme yaklaşımıyla kesin ve kalıcı çözümler üretir.



Sakinliği bulmak

YAZI JANICE GATES
FOTOĞRAFLAR RICK CUMMINGS

Meditasyon yapmaya yeni başlamış ya da düzenli olarak yapıyor olsanız da, bazen sessiz ve sakin oturmak ve içe dönmek zor olabiliyor. Mümkün görünmediği zamanlarda bile o sakinliği yakalamanız için bazı öneriler.

Meditasyon zor olabilir

İçinizde tatlı bir huzur, netlik ve derin bağlanma hisleri gibi faydalarını bizzat deneyimlenim olsanız bile bu seviyeye her seferinde ulaşamamak bazen hayal kırıklığına yol açabilir. Sizin de herkes gibi, zaman zaman zihniniz ışık hızıyla geleceğe gidiyor, bedeninizde rahatsızlıklar oluşuyor, hareketsiz kalamıyor, ya da uyanık kalmakta zorlanıyor olabilirsiniz. Hevesiniz kırılmasın. Meditasyonda rahat bir biçimde oturmak öyle bir parmak şıklatmayla, büyü gibi gerçekleşmiyor. Fakat sizi o rahatlığa taşıyan bazı yollar var. Nefesinizle, hayat enerjiniz olan 'prana'nın akışını fark edebilir, o rahat ama dikkatli noktaya ulaşmak üzere odaklanabilirsiniz.

Başarının kurgusu

Çoğu zaman, zihnimiz, bedenimiz ve hislerimizin nasıl olduğuna bakmadan meditasyon yapmaya başlarız. Dolayısıyla, önce bir beden taramasıyla başlamak çok faydalı olabilir. Bacaklarınız omuz genişliğinde açık olarak, sırt üstü yere uzanın ve tüm bedeninizi farkındalıkla doldurun, sanki bir bardağı suyla doldurur gibi. Bedeninizin nasıl tepki verdiğini gözleyin. Rahatlıyor mu, yoksa direnç mi gösteriyor. Gözlerinizi kapayın ve kafatasınız ve leğen kemiğinizin ağırlığını, sırtınızın yerle olan temasını hissedin. Ardından bedeninizi zihninizin gözüyle tarayın, her bölgede belli bir zaman geçirerek. Ayak parmaklarınızla başlayın, bacaklarınıza doğru çıkın, omurga, omuzlar, sonra kollardan ellere inin ve tekrar kollardan boyun ve başınıza doğru çıkın. Yerle teması daha az ya da çok olan bölgeler hangileri? Hangi bölgeler havada gibi, hangi bölgeler yerde daha çok alan kaplıyor? Zihninizden geçip giden düşüncelerin akışını fark edin. Bitmeyen bir yapılacaklar listeniz mi var? Geçmişte yaşadığınız bir konuşmayı ya da gelecekle ilgili bir planı mı düşünüp duruyorsunuz kafanızda. Eğer öyleyse, bir elinizi göğsünüze yerleştirin, fiziksel kalbinizin atışını hissedin. Farkındalığınızın bu ritmin içine girmesine izin verin. Dikkatinizi biraz daha derinleştirin ve bu kez de his olarak kalbinizi dinleyin. Üzüntülü mü, neşeli mi, kaygılı mı? Hiç bir duyguya kapılıp gitmeyin, sadece genel olarak hislerinize bakın. Bu hislerle nefesiniz, hislerinizle fiziksel bedeniniz arasındaki ilişkiye bakın.

Son olarak, tüm bu boyutların hepsini aynı anda hissetmeye çalışın. Fiziksel, enerjetik, zihinsel ve duygusal. Ve nihayet bu ferah alana kendiniz bırakın.

Unutmayın, gözlemleriniz her gün farklı olabilir. Bu çalışmayı günün hangi saatinde yaptığınz, o günki yoğunluğunuzun nasıl olduğu gibi pek çok farklı değişken, bu gözlemleri etkileyebilir.

Meditasyon engellerinizi yıkın

Yaptığınız beden taramasında, nefesinizi biraz yorucu, zihniniz hissiz ve kalbinizi biraz ağır hissetiyseniz sayfa 60'daki canlandırıcı pratiği uygulayabilirsiniz. Ya da nefesiniz hızlı, zihniniz hızlı ve bedeniniz gergin geldiyse daha sakinleştirici bir pratik sizin için daha iyi olacaktır (sayfa 62). Dağınık ve kafanız karışık hissediyorsanız da odaklanmanıza yardımcı olacak, maymun zihninizi sakinleştirecek bir pratik iyi gidebilir (sayfa 64). Dengelenmenize yardım edecek ve meditasyon sırasında içinize dönmenize yardımcı olacak çalışmayı seçebilmek için, bedeniniz, kalbiniz ve zihninizin sizi hangi hareketlere yönlendirdiğini dinleyin..



Ortamı hazırlayın

Anjali Mudra

Bu mudra, genellikle yoga pratiğinin başında ve sonunda, kendimiz, birlikte pratik yaptığımız arkadaşlarımız ve eğitmenimizdeki kutsal ışığı selamlayarak başlatmak ya da bitirmek üzere, kalp çakrası (anahata) ya da alın çakrası (ajna) önünde kullanılan bir mudradır. Aynı zamanda, meditasyonuna başlarken yada bitirirken de, şükran göstergezi, güneş ve ay, dişi ve eril gibi evrensel zıtların bir araya gelmesinin bir sembolü olarak da kullanılabilir

MODEL: CLARE CUI; STİLİST: EMILY CHOI; SAÇ/MAKYAJ: BETH WALKER; ÜST: PRANA; TAYT: TEEKI





3

2

Uyanık kalamıyorsanız…

Bedeniniz yoğun, zihniniz donuk ya da kalbiniz ağırsa, uyanık kalmak çok zor olabilir. Bu pratik, meditasyon için size enerji verecek. Unutmayın, burada odağımız hiza değil daha çok nefesle birlikte hareket etmek, özellikle her nefes alışla, nefes alışları kademeli olarak uzatmak ve nefes vermeden önce bir kısa es vermek. Nefes aldıktan sonra nefesi kısa bir anlığına tutmak, beden ve zihin üzerinde nefesin canlandırıcı etkisini artırır. Yine de, bunu dikkatli yapın; nefesiniz dengesizleşmeye başlarsa, bırakın kendi doğal ritminde aksın, nefes verişlerinizi alışlarla aynı ya da daha uzun tutun.



1



5

Eğitmenlerimiz:
Yazar Janice Gates, Uluslararası Yoga Terapistler Birliği (International Association of Yoga Therapists)'nin eski başkanı ve Yogini: Kadınların Yoga'daki Gücü (Yogini: The Power of Women in Yoga) adlı kitabın yazarıdır. Model Clare Cui ise Denver'lı bir yoga eğitmenidir.



4

NEFESİNİZİ BULUN

Surya Bhedana Pranayama (Güneş Nefesi)

Güneş Nefesi, oturarak yaptığınız meditasyon sırasında sizi uyanık tutar. Nefesinizin doğal akışını fark ederek başlayın, ardından rahat bir ritm yakalayana kadar, yavaşça nefes verişlerinizi uzatın ve nefes alışlarınızı derinleştirin. Sol burun deliğini kapatıp, sağ burun deliğinden nefes alın ve sağ burun deliğini kapayarak sol burun deliğinde aldığınız nefesi verin. Nefes alış ve verişler arasında kısa duraklamalar yapın. Bu nefesi 12 tur yaptıktan sonra normal nefesinize geri dönün. Unutmayın ki, bu tip güçlü, enerjinizi yükselten pratikler akşam yapılırsa, gece uyumanızı güçlük yaratabilir. Yorgunsanız ama yine de yatmadan önce meditasyona oturmak istiyorsanız, bu gibi enerjinizi yükseltecek bir pratikle başlayın ama sonra daha sakinleştirici bir çalışmayla (sayfa 62) devam edin.

Elleriniz kalbin önünde Anjali Mudra'da (resim 1) Dağ (Tadasana) Duruşu'nda başlayın. Nefesiniz normal ritminde olsun. Baş barmaklarınızın, her nefes alış ve verişte yukarı aşağı hareketini fark edin. Nazikçe nefes alışlarınızı derinleştirin ve verişlerinizi uzatın. Bir müddet devam edin.
Ardında, nefes alırken kollarınızı yanlardan yukarı doğru uzatın ve Yukarı Yay (Urdhva Hastasana) Duruşu'na gelin. Göğüs kafesiniz geniş, çeneniz yukarda olsun. Enerjinizi toplayın ve içinize dönün. Ardından nefes verirken, avuç içlerinizi yere doğru çevirip kollarınıı aşağıya indirerek, ellerinizi yine kalbin önünde birleştirin. Bunu 3 kez tekrarlayın, her seferinde nefes alışlarınızı biraz daha uzatmayı deneyin. Ardından 3 tur daha yapın. Bu kez, kollarınız yukarıdayken, her turda 1, 2 ve 3 nefes kalmayı araştırın.
Daha sonra, dört ayak üzerine gelin (resim 3). Nefes verirken, sırtınızı düzeltip, Aşağıya Bakan Köpek (Adho Mukha Svanasana) Duruşu'na (resim 4) gelin.
Nefes verirken, bedeninizi öne doğru alıp, Kobra (Bhujangasana) Duruşu'na (resim 5) geçin. Son olarak, nefes verin ve tekrar Aşağıya Bakan Köpek Duruşu'na gelin. Nefes alırken tekrar dört ayak üzerine gelin. Seriyi 3 kez tekrarlayın ve Kobra duruşunda, her seferinde nefesinizi 1 artırın, 1, 2 ve 3 nefes kalın. Dayanıklılık ve enerjinizi arttırın.
Sırtüstü yere uzanmışken dizleri karna/göğse doğru çekmek, Apanasana Duruşu (resim 7), geri eğilmeler için bir dengeleme duruşudur. Ayrıca, bir önceki duruşta ortaya çıkan enerjinin köklenmesi için de iyi bir duruştur. Sırtüstü uzanın, dizlerinizi bükün, ayak tabanlarınız yerde, elleriniz dizlerinizde olsun (resim 6). Yavaşça nefes verin, karnınızı omurganıza doğru çekin ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekerek kollarınızla sarılın. Nefes alırken, başlangıç pozisyonuna dönün. 6 tur tekrarlayın. Nefes ve meditasyona oturmadan önce 5 dakikalık Savasana (Ceset) Duruşu'nda ile dinlenin.



6



7



1

30 saniyeden fazla sabit oturamıyorsanız.

Zihninizi ve bedeninizi gözden geçirirken nefesleriniz sıklaştı mı? Çenenizi sıktığınızı mı fark ettiniz? Kaygılı ve rahatsız mı hissettiniz? Çoğumuz kendimize çok yükleniyoruz, çok hızlı yaşıyoruz ve çok yoğun bir günün sonunda meditasyona oturunca hızla giden bir arabada aniden frene basmış gibi hissedebilirsiniz. Langhana yani yogayla daha az ve sakinleştirici pratiklerle vitesi küçültebilir ve meditasyona yumuşak bir geçiş yapabilirsiniz. Bu tür pratikler sakinleştirici ve yatıştırıcıdır. Fazladan enerjinizi, düşüncelerinizi ve güçlü duygularınızı atmak ve azalatmak için tasarlanmıştır
Langhana pratiğinde vurgu, nefes verişlerde ve oturarak öne eğilme ve burgu gibi duruşlarda bir müddet kalmak üzerinedir. Hizalanmaya çok önem verilmez daha çok öne eğilmeler sırasında nefes verirken karnı omurgaya doğru çekmeye, dolayısıyla uzamaya odaklanılır. Nefes verişten sonra nefesi bir müddet tutmak, zor olabilir ama sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Nefesiniz sıkışırsa nefes verişleri uzatın ve duruştan çıkın.



4



5



2



3

Sırt üstü uzanarak başlayın, dizleriniz bükülü, ayaklarınız yerde, kollarınız yanlara doğru açık (resim 1) olsun. Birkaç dakika nefesinizle bağlantı kurun. Nefes verin ve yavaşça alt sırtınızı yere doğru bastırın. Birkaç nefes sonra nefes alırken sırtınızdaki doğal kıvrımı tekrar oluşturacak şekilde beliniz yerden kaldırın. Araba sileceği hareketi: Birkaç nefes sonra, nefes verirken, yavaşça karnınızı omurganıza doğru çekin, dizlerinizi sağa doğru düşürün. Nefes alırken dizlerinizi ortaya getirin, nefes verirken dizlerinizi sola doğru düşürün (resim2). Bu hareketi, nefes verişlerinizi uzatmaya odaklanarak 6 kez tekrarlayın. Üçüncü ve dördüncü turda, her nefes verişten sonra 2 saniye nefesinizi tutun. Beşinci ve altıncı turda ise nefes verdikten sonra 4 saniye nefesinizi tutun. Bu çalışma sırasında karnınızı omurganıza doğru çekmeye özen gösterin fakat nefesinizi tutarken bir baskı ya da sertlik hissetmediğinizden emin olun. Oturmak için önce yan yatın, oradan ellerinizden destek alarak kalkın. Baş ile Dize Eğilem (Janu Sirsasana) Duruşu'na gelmek için, sol dizinizi bükün ve sol ayağınızı sağ uyluğunuza getirin. Nefes alırken kollarınızla yukarı doğru uzayın (resim 3), ardından nefes verirken yavaşça öne sağ bacağa doğru katlanın, ellerinizle sağ ayağa doğru uzanın (resim 4). Çok zorlamayın, bedeninizin izin verdiği kadar katlanın. Nefes alın, omurganızı uzatun ve yavaşça göğsünüzü ve başınızı kaldırın (resim 5). Nefes verin ve tekrar uzatış olduğunuzu bacağınız üzerine kapanın, başınızı ve boynunuzu serbest bırakın ve burada 2 saniye nefesinizi turun (resim 6). Bu hareketi 4 kez tekrarlayın. Üçüncü ve dördüncü turda, nefes verdikten sonra 4 saniye nefesinizi tutun.
Oturarak Öne Eğilme (Paschimottanasana) Duruşu ile bitirirken, sakince içinize dönün. (Duruşla ilgili detaylar için yogajournal.com/poses sayfasındaki arama kutusundan Paschimottanasana şeklinde arama yapabilirsiniz.) Ardından nefes ve meditasyon çalışmasına geçmeden önce 5 dakika Ceset (Şavasana) Duruşu'nda dinlenin.



6

NEFESİNİZİ BULUN

Chandra Bhedana Pranayama

(Ay Nefesi)

Ay Nefesi'nin yatıştırıcı, sakinleştirici bir etkisi ve yaratıcılık, içgörü ve kavrama ile bağlantısı vardır. Ayrıca sinir sistemini ve zihni meditasyon için sakinleştirmeye yardımcı olur.
Doğal nefesinizle başlayın, ardından yavaşça nefes verişlerinizi, rahat bir ritm bulana kadar uzatın ve derinleştirin. Sağ burun deliğinizi kapatarak, bol burun deliğinden nefes alın ve ardından sol burun deliğinizi kapatarak nefesinizi sağ burun deliğinizden boşaltın. Nefes alış ve verişler arasında bir miktar duraklayın. 12 kez tekrarlayın ve doğal nefesinize dönün.


1


2

Zihniniz çılgın bir maymun gibiyse...

Hem enerjik (brahmana) hem de sakinleştirici (langhana) yanları olan bir pratikle, dengeli bir çalışma yapabilirsiniz. Hem beden hem de zihni dahil eden Güneşe Selam serisi ve ayakta duruşlarla başlayın. Bunları yaparken, nefes alış ve verişlerinizin eşit uzunlukta olmasına dikkat edin. Dikkatinizi bedenin merkezinden uçlara ve arkasına doğru getiren hareketler ve sağ ve sol kolun birlikte hareket etmesini gerektiren iki yana doğru yapılan egzersizler, odaklı bir dikkatle rahat bir farkındalık arasında bir denge oluşturur.

Dağ (Tadasana) Duruşu'nda başlayın. Zihninizi odaklamak için, nefes alın ve her iki kolunuzu iki yandan omuz hizasına kaldırın, ardından da sadece sağ kolunuzu yukarıya kaldırın. Nefes verirken, önce sağ kolunuzu omuz hizasına, sonra da her iki kolunuzu birden gövdenizin yanına indirin. Kolları değiştirerek birkaç kez tekrarlayın.

Şimdi, ayaklarınız Savaşçı I (Virabhadrasana I) Duruşu pozisyonunda ve yüzünüzü bir duvara dönerek, nefes alın, öndeki dizinizi bükün ve ellerinizi yumruk yapıp dirseklerinizi kendinize doğru çekin (resim 1). Nefes verin, yumruklarınızı açın ve kollarınızı açarak avuç içlerinizle duvara doğru itin (resim 2). Nefes alın ve resim 1'deki ilk pozisyona dönün. Nefes verin, kollarınızı bırakın ve öndeki dizinizi düzeltin. Bu seriyi her iki tarafta 4er kez tekrarlayın. Bu Dinamik Savaşçı, vücutta ısı, enerji ve odaklanma sağlar, kollarınızı öne doğru hareket ettirmek, ardından her nefes alışta dirsekleri kendinize doğru çekmek göğsünüzü açar ve nefes verişte farkındalığın karnın altına doğru çekilmesine yardımcı olur.


5


6

NEFESİNİZİ BULUN

Nadi Shodhana Pranayama (Dönüşümlü Burun Nefesi)

Dönüşümlü burun nefesi, harika bir nefes tekniğidir. Meditasyon için merkezlenmenizi, berrak ve açık bir zihine ulaşmanızda yardımcı olur. Başlamak için burundan nefes alın ve yine burundan normal bir şekilde verin. Ardından, sağ burun deliğini kapayarak sol burun deliğinden nefes alın. Ardından sol burun deliğini kapayarak nefesinizi sağ burun deliğinden verin. Sağ burun deliğinden nefes alıp, ardından sağ burun deliğini kapayarak nefesinizi sol taraftan verin. Nefesler arasında minik duraklamalar bırakarak 12 kez tekrarlayın.


3


4

Kedi Esnemesi (Chakravakasana) Duruşu, ters kol ve ters bacağın çalışması ve farkındalığın merkezden bedenin dışına ve arkasına yönelmesini gerektiri. Dört ayak üzerinde başlayın (resim 3).

Nefes verin kalçalarınızı topuklarınıza doğru indirin, karnınızı omurganıza doğru çekin ve medifiye eidlmiş bir Çocuk (Balasana) Duruşu'na (resim 4) gelin. Nefes alın ve başınızı ve göğsünüzü yukarı alarak İnek (Bitilasana) Duruşu'na gelin (resim 5). Bu seriyi 3 kez tekrarlayın. Ardında, nefes alırken, sağ kolunuzu öne, sol bacağınızı geriye doğru uzatarak Kedi Esnemesi duruşuna gelin (resim 6), el ve ayak parmaklarınızla uzayın. Bu hareketi, kol ve bacakları değiştirerek 6 kez tekrarlayın. Son iki turda, duruşta 3 nefes kalın.

Bacaklar Duvarda (Viparita Karani) Duruşu, farkındalığı tekrar tüm bedeninize getiren simetrik bir duruştur. Kalçanız duvara dayalı olarak yere sırt üstü uzanın. Dizlerinizi karnınız doğru çekin, kollarınız bedeninizin yanında olsun. Nefes alın, kollarınızı başınızın üzerine doğru alın, bacaklarınızı kaldırın ve duvara dayayın (resim 7).

Burada 5 ila 15 dakika arasında kalabilirsiniz. Nefes verirken bacaklarınızı indirin ve dizlerinize sarılın (resim 8). Nefes ve meditasyon çalışmasına oturmadan önce 5 dakika Ceset (Şavasana) Duruşu'nda dinlenin.

7



8



Marjorie Korn

Şefkat geliştirmek

Şefkatin, sadece acı ve sıkıntı içinde olanlar için nazik bazı davranışlardan ibaret olmadığı artık araştırmalarla ispatlanmış durumda. Şefkat aynı zamanda, yaşamınızı olumlu yönde değiştirecek ve mutluluğunuzu artıracak bir geliştirebileceğiniz bir beceri.

Trajik olaylar karşısında hepimiz şefkatle tepkiler veririz. Bu tepki bazen bizden çok uzakta, hiç tanımadığımız insanlara yönelik olabilir. Örneğin, dünyanın başka bir köşesinde doğal afetlerden etkilenmiş insanlara bağış toplamak için bir etkinlik organize edebilirsiniz. Ya da çok yakınımızda birilerine karşı olabilir, anne ya da babasını kaybetmiş bir dostunuza bir hediye, bir akşam yemeği ile hislerinizi ifade etmek isteyebilirsiniz. Böyle anlarda, acı çekenlerle bir bağ oluşur aramızda, bu zordur şaşırtıcıdır ki ama bir o kadar da sıcak bir histir. "Bizimle hiçbir ilgilisi olmayan birine samimi bir endişeyle destek olduğumuzda, yardım ettiğimize, beynimizde iyi hissetmemizden sorumlu olan endorfin seviyelerinin yükselmesiyle sevinç duymaya başlarız. Hatta bu, yardım etmenin sonucu oluşan coşku hissine 'helper's high' olarak bir isim vermek bile mümkün" diyor McGill Üniversitesi İlahiyat Bölümü profesörlerinden Thupten Jinpa. Jinpa; 'A Fearless Heart - Korkusuz Kalp' kitabının yazarı ve Dalai Lama'nın 30 yıllık İngilizce tercümanı. "Kendi şefkatimizden oluşan o sıcak hislerin, bağ kurma ve hatta kalp rahatsızlıklarının başlıca nedeni olan kardiovasküler sistemdeki enflamasyon seviyelerini düşürdüğü bilinen, oxytocin --emziren annelerin vücudunda salgılanan hormon- seviyelerini yükselttiği bilinmektedir." Başkalarını ve kendimizi doğal olarak iyileştirme, şifalandırma etkisine rağmen, şefkat, günlük hayatımızın stesi ve yoğunluğu nedeniyle, her zaman otomatik bir tepiki olamıyor ne yazık ki. Fakata araştırmalar gösteriyor ki, şefkat kapasitemizi artırabilir ve zor zamanlarda karşımızdakini daha kolay anlayıp ona yardım edebiliyoruz. Wisconsin Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, iki hafta boyunca her gün yarım saatlik bir yönlendirmeli şefkat meditasyonu yapan kişilerde, bu iki hafta boyunca insanların acılarıyla ilgili konuların farklı bir şekilde ele alındığı başka bir grup insana göre, bir bilgisayar oyunu deneyinde çok daha cömertçe para harcadıkları tespit edilmiş ve beynin ödül ve haz merkezi olan 'nucleus accumbens' bölgesinde daha fazla aktivite gözlenmiş. Kaliforniya Üniversitesi Osher Center for Integrative Medicine bünyesinde mindfulness ve şefkat meditasyonu çalışmaları yürüten klinik psikolog ve sinirbilim uzmanı, Helen Weng'e göre "İnsanlar, başkalarına yardım etmenin ödüllendirici bir his olduğunu öğreniyorlar. Bir yandan acı çekiyorlar ama bir yandan da o insanla bir bağ kurduklarını hissediyorlar." (Wisconsin Üniversitesi çalışmasında kullanılan yönlendirmeli şefkat meditasyonunu ücretsiz olarak dinlemek için investigatinghealthyminds.org.) Şefkate bir adım atmanın en kolay yolu, doğal olarak gelen şefkat hissini takip etmek, size yakın olan, ailenizden birine ya da yakın bir dostunuza karşı şefkat hisleri geliştirmek. Ardından kendinize karşı şefkat geliştirmek (şaşırtıcı br biçimde zor olabilir). Ve nihayet, tamamen yabancı birine karşı şefkat geliştirmek. Nasıl ki, başlangıç sınıfı bir yoga dersinde ilk duruş Astavakrasana (Sekiz Açılı Duruş) olmuyorsa, şefkat çalışmanızı da ağırdan almak çok önemli. Aşağıdaki egzersizleri, gün içinde hayatınızın içine ya da yoga pratiğinize dahil edebilirsiniz. Böylece, hem kendiniz hem de başkalarının acılarına karşı bir farkındalık geliştirmiş ve nasıl tepki vereceğinizi öğrenmiş olursunuz. Bir bakmışsınız, anlamlı bir bağ kurmaya başlamışsınız, dünya daha güzel bir yer olmuş ve sıcak bir tatmin hissi ile dolmuşsunuz.

fotoğraf: © annie spratt / unsplash.com


fotoğraf: © dev / unsplash.com

Açık bir kalple adamak

Kelly McGonigal, her yoga pratiğine, her seferinde farklı bir niyetle yaptığı 'Güneşe Selam'lar olarak yapıyor. "Kalp çevresindeki fiziksel hislerlere yönelik farkındalığı artırınca, şefkate daha açık oluyorsun ve kendinizde daha yüksek bir amaçla bağlantı kuruyorsun, umut ve cesaretini arttırdığın pozitif bir durum içinde oluyorsun." McGonigal'ın Güneşe Selam önerileri:

Güneşe Selam 1. tur Şükretmek. Tadasana (Dağ) Duruşu'ndayken birine teşekkür gönderin: "Bana verdiği destek ve sevgi için eşime teşekkürler."

Güneşe Selam 2. tur Zor durumda olan, sıkıntılı ya da kaybolmuş hissettiğini düşündüğünüz birine adayın ve ona desteğinizi gönderin: "Bu pratik, ona mutluluk getirsin ve sıkıntılarından kurtulsun."

Güneşe Selam 3. tur Anlaşamadığınız, zorlandığınız birini düşünün ve bu turu ona ve kendinize bir affetme, bağışlama, ikinizi de özgür bırakacak bir pratik olarak yapın: "Kavga ettiğimizde, kızımın bana söylediği sözleri aslında isteyerek söylemediğini hatırlayacağım" ya da "Patronum bana sert çıktığında, belki de benim hiç bilmediğim başka bir sıkıntısı olabileceğini hatırlayacağım."

Güneşe Selam 4. tur Hiç tanımadığını biri için bir alan açın; örneğin kahvenizi getiren garson ya da kargocu çocuk. Farkedin ki, aynen sizin gibi, o da mutlu olmak, sıkıntılarından kurtulmak istiyor: "O da neşe içinde olsun."

Güneşe Selam 5. tur Kendi hayatınızdan, size sıkıntı ve acı veren bir durumu düşünün. Bu durumdan doğan stresi fark edin ve onu kendi güç ve cesaretinizi hissetmek için bir fırsat olarak kabul edin: "Bu pratik bana, cesaret ve nezaketle dünyada var olma gücü versin."

Sevdiklerimize şefkat

Sevdiğiniz biri acı/sıkıntı çekiyorsa - örneğin bir dostunuz işini kaybetmiş ya da ailenizden rahatsız ve hastanedeyse, ilk tepkiniz, onun sıkıntısını paylaşmak ve belki de onu rahatlatmak için gereğinden fazla bir şefkat göstermek olabilir. Ancak, başka birinin acısını yüklenmek çok güç olabilir. Hele ki, sizin de kendinize göre sıkıntılarınız varsa.
Bu gibi durumlarda, asıl şefkat, bir şeyleri düzeltmeye aya da karşıdakinin acısını kendi üzerine almadan, olan biten sırasında basitçe mevcut olmaktır. Dolayısıyla hemen bir yapılacaklar listesi hazırlamaya girişmektense, belki de kocaman bir kucaklama yeterli olabilir. ''Şefkat, sorunu çözme dürtüsüne kapılıp gitmeden, sıkıntı içinde olan kişinin farkında ve yanında olmaktır bir bakıma'' diyor Jinpa.
Bazen, siz sorunun ya da sıkıntılı durumun bir parçası olabilirsiniz. Örneğin, annenizle yaptığınız bir telefon konuşmasında, söylemek istemediğiniz sözler söylediniz, birbirinizi kırdınız. ''Sakinleştiğinizde, olan biteni tekrar bi gözden geçirin ve bir bakın bakalım daha şefkatli bir tavır sergilemeniz mümkün olabilir miydi?'' diyor Jinpa. Ardından, bir dahaki sefer annenizi aramak için telefonu aldığınızda, numarayı çevirmeden önce, konuşmanızın nasıl olmasını dilediğinizi bi düşünün - aramadan önce daha güçlü, sağlıklı bir ilişki kurmaya niyet edin.
Sevdiğiniz insanlarla konuşurken düşünceli, yapıcı bir tavırla konuşmak, sizi stresten uzak tutacağı için fiziksel olarak faydalıdır. Örneğin, şefkatli olduğunuz zamanlarda, rahatlatıcı parasempatik sinir sisteminizin çalışmaya başladığının bir göstergesi olarak, kalp atışınız ve nefesiniz yavaşlar. Yoga eğitmeni ve Stanford Tıp Fakültesi öğretim görevlisi Kelly McGonigal, ''sizi, karar vermek için daha iyi bir durum olan, dengeli ve aklı başında bir fiziksel duruma getirir,'' şeklinde özetliyor. Böylece, örneğin, ailenizden biri sizi sinirlendirdiğinde, tepkiniz kırıcı özlerle bir kavga başlatmak değil, olayı büyütmektense tamir etmeye yönelik bir yanıt vermek olabilir.

Çalışma: derine inin

Bazen, o kadar yoğunuzdur, üzerimizde o kadar çok zaman ve iş baskısı vardır ki, arkadaşlarımız ve ailemize şefkat göstermeye fırsatımız olmaz. Annenizle ettiğiniz şu kavgayı bir düşünün: Belki de annenizin söylediği bir şey değil de patronunuzdan gecenin bir saati gelen şu tatsız mesaja kafanız takıldı. Eskiden, herkes işi işte bırakırdı. Fakat şimdi akıllı telefonlar sağ olsun, iş ve işle ilgili mesajlar artık hep bizimle ve birileri hep bizim zamanımızın peşinde. Bu yorucu durum, bizi savunmacı bir hale getirmiş ve ilgi ve şefkatimize ihtiyacı olan yakınlarımızı ihmal etmemize neden olmuş olabilir. Bu tip tuzaklara düşmemek için, sizin için önemli olan insanlarla kaliteli zaman geçirmek için ortam yaratmaya çalışın. Kendinize bazı kurallar koyun. Örneğin, sabah ilk iş emaillerinizi kontrol etmeyin, akşam da emaillere bakmayı bırakacağınız bir saat belirleyin. Aile ve arkadaşlarınızla yemek yerken, telefonunuzu masaya çıkarmayın. Hatta haftasonları, emailleri tümüyle kapatın. Çok acil bir şey olursa, nasılsa telefonla ararlar.

Kendinize şefkat

Günümüz toplumunda, öz-şefkat sizi tökezletebilir. Rekabetin yüksek olduğu bir dünyada yaşıyoruz ve çok genç yaştan itibaren başarılarımız başkalarının başarılarıyla kıyaslanıyor, karşılaştırılıyor. Jinpa bunu şöyle açıklıyor; "Bu durum, çocukların, iyi notlar aldıklarında anne-babalarından ilgi görmek ve zayıf not aldıklarında da cezalandırılmak gibi dış kriterlere bağlı bir öz-değer hissi geliştirdikleri bir ortam yaratıyor." Yaşımız ilerledikçe, öz-şefkatle bencilliği birbirine karıştırmaya başlıyoruz. Bu durum kadınları daha kötü etkiliyor çünkü kadınların üzerinde, hep başkalarını düşünmeleri gerektiğine dair bir sosyal baskı mevcut. Örneğin, çocukları, kocasına ayırması gereken zamanı bir saatlik bir yoga dersine ya da bir arkadaşıyla buluşup bir şeyler içmeye ayırdığında suçlu hissetmesine neden oluyor. Bir de üzerine özgüven eksikliği eklenince, ki bu da kadınlar arasında çok yaygın, kadın kolayca kendi öz-şefkatini hak etmediğine inanmaya başlayabiliyor. Öz-farkındalığın, öz-şefkati gasp etmesine izin vermeye başladığımızda, hayat keyifsiz bir hale geliyor. Sosyal ortamlarda gerilmemize ve sürekli başkalarının ne düşündüğünü kafamıza takmamıza neden oluyor.

Size bir iyiliğin yapıldığı bir anı hatırlamak, öz-şefkati uyandırmak için güzel bir yol olabilir. Jinpa'ya göre bu an "görüldüğümüzü, duyulduğumuzu, fark edildiğimizi, birinin bize samimi bir ilgi gösterdiğini hissettiğimiz bir an" olarak tanımlıyor. Örneğin, diyelim ki bir iş toplantısında konuşuyorsunuz ve bir iş arkadaşınız sizin sözünüzü kesiyor. Siz de, söylediklerinizin değerini sorgulamaya başlıyorsunuz. Fakat ardından, patronunuz, sözü tekrar size veriyor, çünkü sizin fikrinizi duymak istiyor. Bu gibi anlar, kendimizi değerli, yargılanmadığımızı hissetmemize, dolayısıyla da kendi öz değerimizi büyütecek alan oluşmasına yardımcı olur. Dolayısıyla içinizdeki amacınızı ya da değerinizi sorgulamaya başladığınız zamanlarda, bu gibi anları düşünüp, değerli olduğunuzu ve kendi öz-şefkatinizi hak ettiğinizi anımsayabilirsiniz.

Çalışma: Güvercin Duruşu

Öz-şefkati geliştirmekle ilgili tüm çalışmalar arasında, yoga en iyisidir. "Hangi duruşu yapıyor olursanız olun, sıkıntılı bir duruma hoşgörü ile yaklaşarak, cesaret, mevcudiyet ve şefkat hislerini beslemiş olursunuz." diyor McGonigal. Rahatsız (ama elbette acı vermeyen) duruşlarda kalarak, bedeninizi fark etmeye ve bu duruşta kalma cesareti gösterdiğiniz için kendinizle gurur duymaya başlarsınız. Güvercin duruşu gibi kalça açıcı duruşlar oldukça etkilidir bu anlamda çünkü bu gibi duruşlar gerginlik ve direncin ortaya çıktığı duruşlardır. Bu duruşlarda kazandığınız güçle, yoga yapmadığınız amanlarda da rahatsız durumlarla baş etmeyi öğrenirsiniz.

Marjorie Korn New York'ta yaşayan bir sağlık, fitness ve lifestyle yazarıdır.

Yabancılar için şefkat

Şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar, insanların kalıtımsal olarak kibar olmaya daha meyilli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir hastanenin yeni doğan bölümündeki bebeklerden biri ağladığında, diğerleri de ona katılırlar. "Fakat sonra, büyüdüğümüzde, toplum bize kimin bizim empatimizi hak ettiği, kimin hak etmediğini öğretir. Bu süreç çok yavaştır ve büyük ihtimalle ayrımcılık içerir." diyor Jinpa. Dolayısıyla, yabancılar karşı şefkat geliştirmek, yeni bir beceri kazanmak değildir aslında, daha çok içimize zaten var olan bir dürtüyü uyandırmaktır. Sokakta bir dilenci gördüğünüzü düşünün. İlk tepkiniz onu görmezden gelmek olur çünkü onun ne kadar fakir olduğunu görmek sizin sahip olduklarınızdan ya da ona yardım edememekten dolayı kendinizi suçlu hissetmenize neden olur. Alternatif olarak, onu görmezden gelmemek şefkattir. Ona para vermeseniz bile, onunla kısacık konuşmak bile yetebilir. Birisinin onu gördüğü, onunla ilgilendiğini hissetmesi onun için bir hediye olabilir.

Çalışma: Niyet ve yansıma

Her gün kendinize bir niyet belirleyin ve günün sonunda bu niyetle ilgili neler yaptığınız ile ilgili düşünün. Niyet belirlemek, zamanın ötesine dair bir plan yapmak gibidir. Yani, bir durum oluştuğunda, hangi seçeneği, hangi yolu seçeceğinizi önceden bilirsiniz. Yoksa, durup düşünüp, karar vermeye çalışırken o an birden kaçıverir. Her sabah, beş dakikanızı bu konuya ayırın; yapacağınız şeyi ve sebebini düşünün. Şu soruları orun kendinize; "En çok değer verdiğim şey ne?" ve "Kalbimin derinliklerinde, kendim, sevdiklerim ve dünya için ne diliyorum?" Jinpa'ya göre yanıtlar; "Bugün, başkalarıyla ilişki halindeyken kendi bedenim, zihnim ve konuşmalarımla iligli daha 'mindful' olmaya ve kendim, başkaları ve etrafımdaki olaylar ile nazik, anlayışlı ve yargısız bir tavır geliştirmeye niyet ediyorum." şeklinde olabilir. Yatmadan önce, bu niyetlerinizi ne kadar uygulayabildiğinizi gözden geçirin. Örneğin, birisi sıra beklerken önünüze geçtiğinde sakin kalabildiniz mi? Metroda size yol soran birine yardım ettiniz mi? Her gün, her hafta tekrarlayın. Bu çalışmalarla şefkatin daha kolaylaştığını ve doyurucu bir hale geldiğini göreceksiniz.



fotoğraf: © anton darius / unsplash.com

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING (AMT) İSTANBUL PROGRAMI

ÇOCUKLAR için MINDFULNESS
UZMANLAŞMA PROGRAMI

METHOD ELINE SNEL ®

12 - 17 Ekim 2018

BİZİMTEPE

Kuruçeşme Mah. Bizim Tepe Çıkmazı

No:2 Beşiktaş İstanbul

bir ***kurbağa***

gibi

sakin ve

dikkatli

Sorularınız ve daha fazla bilgi için

Sepin İnceer *AMT Türkiye Koordinatör Ortağı*

sepininceer

532 646 9317

sepin@sepininceer.com





ÖN KAYIT GEREKMEKTEDİR

www.elinesnel.com


Gül Suyu
Rose Water
%100 Pure
Home Made
Aromaterapi
Aromatherapy
110 ml
Göz Altı Serumu
Under Eye Serum
Gül Sirkesi
Rose Vinegar